

مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها

تأليف

تشارلز شيفر   هوارد ميلمان

ترجمة

د. نسيمه داود
استاذ مساعد في قسم علم النفس
مديرة المدرسة النموذجية في الجامعة

د. نزيه حمدي
استاذ مساعد في قسم علم النفس
مدير برنامج الارشاد

الطبعة الأولى

عمان ١٩٨٩



منشورات الجامعة الأردنية

مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها

تأليف

ارلز شيفر   هوارد ميلمان

ترجمة

د. نسيمه داود
استاذ مساعد في قسم علم النفس
مديرة المدرسة النموذجية في الجامعة

د. نزيه حمدي
استاذ مساعد في قسم علم النفس
مدير برنامج الارشاد

الطبعة الأولى

عمان ١٩٨٩

١٥٥،٤
شيف شيفر، شارلـز
مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها/ تشارلز شيفـر، هوارد ميلمان، ترجمة نسيمة داود، نزيه حمدي .ـ عمان: الجامعة الأردنية، ١٩٨٩
٦٣٦ ص
ر.أ (١٩٨٩/٢/١٢٥)
١ ـ الأطفال ـ علم نفس ٢ ـ المراهقين ـ علم نفس
أ ـ ميلمان، هوارد، مؤلف مساعد ب ـ نسيمة داود، مترجمة
جـ ـ نزيه حمدي، مترجم د ـ العنوان
(تمت الفهرسة بمعرفة دائرة المكتبات والوثائق الوطنية)

هذه ترجمة مرخص بها لكتـــاب

How to Help Children With Common Problems.

By

Charles E. Shaefer & Howard L. Millman

First Mosby Medical Library Printing

June, 1983

« كتـاب شامـل يغطي معظم المشكلات الشائعة التي تهم الآباء. وطبيعة هذا الكتاب الموسوعية والنصائح العملية المحددة التي يقدمها تجعله مفيداً للكثيرين ».

ـ الدكتور لويس بيتس آيمز

المدير المساعد لمركز جيزيل للنمو الإنساني

– Dr. Louise Bates Ames, Associate Director.

Gesell Institute of Human Development.

« نصائح محددة، واقعية، وفعّالة »

ـ الجمعية الأمريكية لأطباء نفس الأطفال

American Orthopsychiatric Association.

« كتاب ممتاز . . . واضح، فعّـال، عملي . . . .

سوف يستفيد القراء من اطلاعهم على المعلومات والتوجيهات التي يقدمها ».

ـ الدكتور جون فاسلر، مركز دراسة الطفل، جامعة ييل

– Dr. Joan Fassler, Child Study Center, Yale University.

« دليل عملي ممتـــاز »

ـ مراجعات العلاج النفسي والعلوم الاجتماعية

Psychotherapy and Social Science Review.

« مفعم بالحنو، سهل القراءة، جيد التنظيم . . . حافل بمعلومات مفيدة وهامة للآباء ».

ـ جين هول، محررة العلوم / الطب، مجموعة صحف جانيت ويست شستر.

– Jean Hall. Science/ Medical Editor, Gannett Westchester Newspapers.

المؤلفـان

الدكتور شارلز اي. شيفر Charles E. Schaefer, Ph.D.

ـ مشرف نفسي في قرية الأطفال، دوبز فيري، نيويورك Children's Village, Dobbs Ferry, N.Y. وهي مركز داخلي لمعالجة الأطفال المضطربين انفعالياً، ولديه أيضاً عيادة خاصة للأطفال وأسرهم، كما يشرف على عقد اجتماعات الآباء والمعلمين والعاملين مع الأطفـال حول إرشاد الطفل وتوجيهه. وهو المدير التنفيذي السابق لمركز الإبداع التابع لجامعة فوردهام Creativity Institute of Fordham University.

ألّف الدكتور شيفر عشرة كتب وله أكثر من ٥٠ مقالاً علمياً، ومن بين كتبه « كيف تؤثر على الأطفال » و « مشكلات التبول والتبرز اللاإرادي لدى الأطفال ».

الدكتور هوارد ل. ميلمـان Howard L. Millman, Ph. D.

ـ مدير الخدمات النفسية والبحوث في قرية الأطفال والرئيس السابق لجمعية الاخصائيين النفسيين في وست شستر Westchester . كما يعمل مديراً لمركز الخدمات التربوية والنفسية في وست شستر، وهو مركز يعمل على معالجة المشكلات النفسية والسلوكية والتعليمية باستخدام منحى شمولي. وقد قام بتدريس مواد لطلبة الدراسات العليا في كلية مانهاتنفيل Manhattanville ، وجامعة روتجرز Rutgers ، وجامعة نيويورك. وله ثلاثة كتب وعدة مقالات حول تقييم المشكلات السلوكية والتعليمية للأطفال ومعالجتها.

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة الترجمة العربية

يستهدف هذا الكتاب الموجه أصلاً للآباء تقديم معلومات لهم عن مشكلات أبنائهم وبناتهم سواء أكانوا أطفالاً أم مراهقين ، ففيه يقوم المؤلفان بتوضيح المشكلة ثم التحدث عن أسبابها وأساليب الوقاية منها وكيفية علاجها . ومع أن الكتاب موجه للآباء إلا أنه ، في الواقع ، يصلح لكي يستخدم كدليل عمل لمختلف فئات العاملين في المجالات التي تتطلب تقديم المساعدة للأطفال والمراهقين كالمعلمين والمرشدين التربويين والأخصائيين الاجتماعيين .

والأساليب التي يقترحها المؤلفان للوقاية من المشكلة هي أساليب صالحة للتطبيق على الأطفال والمراهقين الذين لا توجد لديهم مشكلة . أما الأساليب المقترحة للعلاج فهي لا تصلح للتطبيق إلا عندما تكون المشكلة موجودة ؛ فعندما يتحدث المؤلفان عن استخدام أساليب منفرة مثل العقاب أو الحجز لمعالجة مشكلة سلوك عدم الطاعة لدى الأطفال مثلاً ، فإن هذا لا يعني إستخدام هذه الأساليب عندما لا تكون المشكلة موجودة ، كما أن الأساليب الايجابية في العلاج مثل المكافأة والتعزيز الايجابي والمناقشة وتوضيح أسباب التعليمات يجب أن تسبق دائماً الأساليب القائمة على التنفير ، بحيث لا تستخدم تلك الأساليب إلا كآخر سهم في الجعبة . وفي جميع الحالات يجب أن نبدأ بملاحظة مدى تكرار السلوك المشكل وشدته قبل أن نقرر بأن لدى الطفل أو المراهق مشكلة تحتاج إلى العلاج . ففي المثال السابق المتعلق بمشكلة عدم الطاعة ، إذا اتضح أن المشكلة موجودة بشكل متكرر وشديد ، فإننا ننظر لأسباب المشكلة التي قد تكون في طريقة الوالدين في إعطاء التعليمات ، أو في عدم معقولية أوامرهما ، لأن بعض الأوامر هي أصلاً غير قابلة للتنفيذ ، وفي أن متطلبات الوالدين من درجة الطاعة مبالغ فيها . إن من حق الأب أن يتوقع الطاعة المعقولة من ابنه ، ومثل هذه الطاعة تسهم في تعلم الابن القواعد والمعايير الاجتماعية ومراعاتها في سلوكه . كما أن من حق الابن أن يتوقع بعض التسامح من الأب في حالة مخالفته تعليماته ، لأن مثل هذه المخالفة ترسي أسس الاستقلالية والتفكير الناقد .

هذا وقد توخينا في الترجمة أن تكون أمينة ودقيقة بقدر الامكان ، فالأمثلة وتقارير الحالات نقلت إلى العربية كما هي في الأصل ، لأنها في معظمها قابلة للتطبيق على الثقافة

العربية. فلعبة البيسبول(baseball)يمكن أن تكون كرة القدم، ولاعب البيسبول جاكي روبنسون(Jackie Robinson)يمكن أن يكون أي لاعب كرة قدم يحبه الطفل أو المراهق، والرقص المختلط في حفلة يمكن أن يكون دبكة أو رقصاً شعبياً في القرية أو حفلة تقيمها المدرسة. وماري Mary التي تعاني من صعوبة في الدراسة يمكن أن تكون مريم. وقد خرجنا عن قاعدة الدقة في الترجمة في فصلين يعالج الأول الادمان على الكحول والثاني مشكلة الحمل قبل الزواج، حيث حذفنا من هذين الفصلين بعض العبارات التي لا تتناسب مع الثقافة العربية الاسلامية، مع حرصنا على أن يكون الحذف في أضيق الحدود الممكنة، وأشرنا في السياق إلى المواقع التي حدث فيها الحذف.

واستعملنا كلمة الآباء لتشير إلى الآباء والأمهات وغيرهم ممن يقومون برعاية الطفل، كما استخدمنا تعبير الأطفال أو المراهقين ليشير إلى من هم تحت رعاية الكبار. وآثرنا استخدام الضمائر المذكرة للاشارة إلى الأطفال والمراهقين والآباء والمعلمين والمرشدين من الجنسين، منطلقين في ذلك من أساس لغوي محض.

هذا ونتوجه بالشكر والتقدير إلى عمادة البحث العلمي في الجامعة الأردنية وإلى الأستاذ الدكتور محمد عدنان البخيت الذي تابع العمل في هذا الكتاب وزودنا بمقترحات قيمة، وإلى السيد حامد الزغول الذي أشرف على التحرير اللغوي للكتاب، وإلى جميع زملائنا وطلبتنا الذين زودونا بملاحظاتهم.

المترجمان

المحتويات

الفصل الثالث :

الفصل الرابع :

الفصل الخامس :

مقدمة

إن من الصعب أن تكون أباً. وهناك أوقات تمر على الأبوين يشعران فيها بالقلق والاضطراب والتشوش والارتباك ، فليس من المدهش ، اذن ، أن تُظهر الدراسات أن الأبوين يطلبان دعم المختصين ونصيحتهم فيما يتعلق بتنشئة الأطفال ، ويشعران بالرضى عندما تقدم لهما مثل هذه المساعدة. والهدف من هذا الكتاب هو تزويد الآباء وغيرهم من المهتمين بالطفولة بمعلومات وأساليب مفيدة للتعامل مع المشكلات اليومية للأطفال العاديين التي تظهر فيما بين مرحلة الطفولة المبكرة والمراهقة. لقد حاولنا أن نقدم طرقاً عملية لحل مجموعة واسعة ومتنوعة من مشكلات السلوك لدى الأطفال مثل الكذب والسرقة والخجل والحركة الزائدة والتبول اللإرادي.

أما المشكلات المتطرفة في عدم السواء ومشكلات السلوك المشوش والتصرفات المقترنة بالتخلف العقلي أو المشكلات الجسمية ، فلا تقع ضمن المجال الذي يتناوله هذا الكتاب. هذا وقد تم تصنيف مشكلات السلوك في هذا الكتاب في ست مجموعات عامة هي : السلوك غير الناضج والسلوك المرتبط بعدم الشعور بالأمن واضطراب العادات ومشكلات العلاقة مع الرفاق والأخوة والسلوك غير الاجتماعي ومشكلات أخرى : (المشكلات الجنسية وسوء استخدام العقاقير والصعوبات المدرسية).

ولقد أظهرت الدراسات المسحية للآباء المتعلقة بتنشئة الأطفال أن الآباء يحتاجون إلى كتاب يتصف بالسمات الرئيسية الثلاث التالية :-

١ . ينطلق الكتاب من أساس تخصصي إلا أنه لايستخدم المصطلحات الفنية المعقدة.
٢ . يعطي الكتاب إجابات عملية لاسئلة عملية.
٣ . يعرض الكتاب الإجابات بطريقة تجعل من السهل العثور عليها دون جهد.

وحاولنا في كتابة هذا الكتاب أن نسير على هذه المعايير وأن نمزج العلم الجيد بالفطرة السليمة (good science with good common sense). كما سعينا لأن يكون الكتاب شاملاً يتضمن طائفة واسعة من المشكلات ، ومعاصراً يشتمل على نتائج البحوث الحديثة ، وتطبيقياً ينفتح لاتجاهات متعددة ذات فائدة عملية.

وهذا الكتاب الذي شعرنا بضرورة تقديمه للآباء ، كان نتيجة لإدراكنا بأن الطرق الفعّالة المتعددة لتغيير سلوك الأطفال يمكن أن تترجم إلى أعمال مادية محددة يقوم الآباء

بتنفيذها . كما أنه الطريقة التي أردنا بواسطتها أن نجعل الأساليب الفعالة المستندة إلى أساس علمي قابلة للاستخدام . أما المختصون فقد كتبنا لهم كتاباً هو : « معالجات الأطفال : دليل المعالجات الفعّالة للسلوك المشكل »*.

ويتميز هذا الكتاب المرجعي العلمي بالإضافة إلى ما سبق بأنه يتضمن فصولاً تصف الأسباب العامة لمشكلات الأطفال وطرق الوقاية منها ، وتقارير عن حالات توضيحية وقراءات مقترحة للآباء والأطفال .

وبالإضافة إلى الآباء أو الآباء المتوقعين فإن هذا الكتاب يهم كثيراً من المختصين الذين يعملون مع الأطفال كالمعلمين والمرشدين التربويين والاخصائيين النفسيين والأطباء النفسيين والاخصائيين الاجتماعيين والعاملين في مجال النشاط والممرضين . كما أنه يصلح لأن يستخدم في مواد تعليمية في مجال تنشئة الطفل والعلاج النفسي للأطفال وتعديل السلوك المشكل لديهم .

* Therapies for children : A Handbook of Effective Treatments for Problem Behaviors.

تمهيد

مشكلات السلوك لدى الأطفال :

من الملاحظ بشكل عام أن جميع الأطفال يمرون بفترات من الصعوبات السلوكية والانفعالية . وتظهر نتائج دراسة النمو في كاليفورنيا[1] (California Growth Study) أن كلاً من الذكور والإناث يعانون بالمتوسط من خمس إلى ست مشكلات في أي وقت خلال مرحلة ما قبل المدرسة والمدرسة الابتدائية . وتنخفض درجة إنتشار هذه الصعوبات السلوكية مع التقدم في العمر بالنسبة للأطفال في سن المدرسة . لذا نجد أن الأطفال الأصغر الذين هم ما بين ٦ ـ ٨ سنوات يفوقون الأطفال الأكبر عمراً الذين هم ما بين ٩ ـ ١٢ سنة في عدد المشكلات السلوكية . كما أن ظهور المشكلات السلوكية أكثر شيوعاً بين الذكور منه بين الأناث . ومما تجدر الإشارة إليه أن الفرق في كمية السلوك المشكل لدى الأطفال الوحيدين والأطفال الذين لهم أشقاء هو فرق صغير جداً . ومشكلات الأطفال العاديين يجب أن لا يقلل الأهل من أهميتها وأن لا تترك لتحل نفسها ، لان هذه المشكلات ، بالرغم من شيوعها ، بحاجة لأن تواجه وتُحل بشكل فعال ، إذ أن الإهمال أو سوء التصرف يمكن أن يؤديا إلى مشكلات أكثر خطورة .

ويحاول الآباء عادة تبرير عدم تدخلهم أو قيامهم بأي فعل عندما يعاني أطفالهم من مشكلة سلوكية بتبريرات مثل :

١ . لقد تم تضخيم المشكلة أكثر من اللازم ، وهي في الواقع أبسط بكثير مما يتصور الشخص الذي يحاول إقناع الأبوين بطلب المساعدة .

٢ . إن المشكلة سوف تنتهي لوحدها مع مرور الوقت .

٣ . إن القيام بأي عمل قد يؤذي طبيعة الطفل الحساسة ، أو قد يجعل الطفل يزيد من تفكيره في المشكلة .

٤ . إن الطفل مقدر له بطبيعته أن يعاني من هذه المشكلة وليس هناك ما يمكن عمله .

السلوك السوي مقابل السلوك غير السوي

متى يمكن اعتبار سلوك الطفل المشكل من الشدة والبعد عن السواء بحيث يحتاج إلى مساعدة متخصصة ؟ تقول آنا فرويد (Anna Freud) التي تتابع أعمال والدها سيجموند

فرويد (Sigmund Freud) « إن تحديد الخط الفاصل بين الصحة العقلية والمرض هو أصعب في مرحلة الطفولة من المراحل اللاحقة » . إن الفرق بين السلوك السوي وغير السوي هو فرق في الدرجة ؛ أي في مدى تكرار السلوك الذي يؤدي إلى حدوث مشكلة للطفل أو الأهل إو المجتمع . وإذا كان عدم الارتياح الناتج عن السلوك بالنسبة للطفل أو الآخرين يتكرر باستمرار أو كان شديداً بطبيعته أصبح من الضروري الحصول على إرشاد نفسي متخصص ، أو علاج نفسي للطفل وللأسرة . وكلما زاد ما يظهره الطفل من سلوك غير سوي ، وكان سلوكه لا يتناسب مع عمره ، وكلما مر عليه فترة زمنية أطول ، وزادت مقاومته للجهود المبذولة لمساعدته ، كلما دل ذلك على الحاجة إلى مساعدة متخصصة لحل المشكلة .

وبالإضافة إلى حدة المشكلة واستمراريتها ومقاومتها للتغيير ، فإن هناك دلائل محددة يجب الإنتباه إليها تشير إلى أن الطفل يعاني من مشكلات نفسية جدية . وهذه الدلائل هي : -

١ . قلق مزمن ومستمر ، أو خوف مسيطر على الطفل لا يتناسب مع الواقع .
٢ . أعراض إكتئاب مثل فقدان الإهتمام المتزايد أو الإنسحاب وتجنب الناس .
٣ . تغير مفاجيء في مزاج الطفل أو سلوكه بحيث يبدو مختلفاً تماماً عما كان عليه . ومن الأمثلة على ذلك : الطفل المتفهّم الذي يتحمل المسؤولية والذي يأخذ فجأة بالتصرف بعدم مسؤولية أو بأنانية أو عدوانية تجاه الآخرين .
٤ . إضطراب في النوم ؛ كأن ينام أكثر من المعتاد ، أو يفقد القدرة على النوم بشكل كاف أو يصبح نومه قلقاً ، أو يعاني من الكوابيس أو من عدم القدرة على النوم ، أو من الصحو المبكر .
٥ . إضطرابات الشهية كفقد الشهية ، أو زيادة الوزن العائدة إلى الإكثار من تناول الطعام ، أو أكل القاذورات أو التراب .
٦ . إضطرابات في الوظائف الجنسية كالأتصالات غير المشروعة أو التعري أو الإفراط في ممارسة العادة السرية .

وتشير نتائج البحث[٢] إلى أن الآباء الذين يشعرون بالقلق من جراء مشكلات سلوكية خطيرة عند أبنائهم ، يلجأون ـ على الأغلب ـ إلى الأسرة الممتدة طالبين النصح والمعونة ، وقد يلجأون في ذلك إلى أخصائيي الصحة العقلية في المنطقة ، أو مرشدي المدارس ، أو طبيب العائلة ، أو رجل الدين . والمختصون المدربون تدريباً عالياً يكونون

عادة موجودين في المجتمع المحلي، وعلى الآبـاء ألا يترددوا في اللجوء إليهم للحصول على خدماتهم عندما تنشأ الحاجة لذلك، وعليهم ألا يترددوا في الإجابة على الأسئلة التي يطرحها هؤلاء الأخصائيون. ولاختيار معالج نفسي للطفل، يمكن للآباء أن يسترشدوا برأي طبيب الأسرة، كمـا يمكنهم أن يتصلوا بأخصائيي الصحة النفسية أو جمعيات خدمة الأسرة.

الآباء كمساعدين في حل مشاكل أبنائهم :

هناك تزايد في الدلائل التي تشير إلى أن بإمكان الآباء مع قليل من التوجيه من قبل الأخصائيين حل العديد من مشكلات أبنائهم السلوكية بنجاح[٣]. ولكن، لسوء الحظ، لا يصل إلى الآباء بشكل عام كثير من المعلومات المفيدة، سواء أكانت نتيجة للأبحاث العلمية أو التجارب العملية للآباء الآخرين. إن بعض أساليب تنشئة الطفل أكثر احتمالاً لأن تكون فعّالة في حل بعض المشكلات الخاصة من غيرها، مع أنه ما زالت هناك حاجة لمزيد من البحث والدراسة في هذا الصدد. ومن الطرق الأكثر نجاعة في مساعدة الأطفال على حل مشكلاتهم ما يلي :-

١ . إعادة ترتيب برنامج الطفل .
٢ . تعزيز السلوك المرغوب .
٣ . طمأنة الطفل وتقديم الدعم له .
٤ . تجاهل سوء التصرف وعدم الانتباه له إطلاقاً .

وبما أن الأطفال هم أفراد بينهم فروق فردية، فلا تُوجد طريقة عامة واحدة أو مُعادلة سهلة لحل مشكلاتهم السلوكية المعقدة. لذا يبدو من المنطقي أن يتقن الآباء عدداً من أكثر الطرق فاعلية في مسـاعـدة الأطفال، لأن ذلك يزيد من احتمال استخدامهم للطريقة الأفضل لمعالجة حالة طفلهم بالذات. وقد اختار مؤلفا الكتاب في ضوء ذلك اسلوباً عملياً (pragmatic)بدل الأسلوب الجازم(dogmatic)، وعرضا عدداً من الطرق المختلفة لحل كل مشكلة من مشكلات الطفولة. وإذا كان إينشتاين(Einstein)قد أجاب : (إنني أتلمس طريقي) " I grópe " لدى سؤاله مرة كيف كان يعمل ؟ فإننا نأمل أن يساعد هذا الدليل الآباء في أن يتلمسوا طريقهم بالاتجاه الصحيح .

References:

المراجع:

1. Mac Farlane, J. *et al.*: *A Developmental Study of the Behavior Problems of Normal Children Between Twenty-one Months and Fourteen Years.* University of California Press, Berkeley (1954).
2. Fandetti, D.V. and Gelfand, D.E.: "Attitudes towards symptoms and services in the ethnic family and neighborhood." *American Journal of Orthopsychiatry* 48: (1978), pp. 477–486.
3. Reisinger, J.J. *et al.*: "Parents as change agents for their children: A review." *Journal of Community Psychology* 4: (1976), pp. 103–123.
4. Mesibov, G.B.: "Effectiveness of several intervention strategies with some common child rearing problems." Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, San Francisco (August 1977).

الفصـــل الأول

السلوك غير الناضج

(Immature Behaviors)

الطفل غير الناضج هو الذي لم ينمُ سلوكياً أو نفسياً أو معرفياً أو إجتماعياً تبعاً لبعض المعايير المتعارف عليها. والمعيار الشائع كما تحدده جماعة الرفاق والراشدين هو التوسط. وعليه فإذا ما أظهر الطفل أي تأخر في أي جانب من جوانب النمو، صنف على أنه « غير ناضج ». واعتبر سلوكه سلوكاً طفولياً يناسب الأطفال الأصغر عمراً.

وينمو الكثير من الأطفال بشكل غير متجانس (unevenly) فقد يكونون ناضجين تماماً في جانب ما وغير ناضجين إطلاقاً في جانب آخر فقد يكون الطفل مثلاً مرتباً جداً، ومنظماً، ويظهر الكثير من ضبط النفس في المدرسة، ومع ذلك فقد يكون فوضوياً إعتيادياً كثير التذمر والشكوى في البيت. والمشكلة المعتادة هي أن يصف الأهل طفلهم بأنه غير ناضج مع أنه في الواقع لا يقل نضجاً عن الأطفال الذين هم في مثل عمره إلا أنه لا يحقق توقعات الوالدين الشخصية. وكذلك فقد يكون الأطفال ناضجين نسبياً إلا أنهم ينكصون في بعض المناسبات إلى سلوكات طفولية نتيجة التوتر أو القلق، وهذه السلوكات مثل البكاء أو الشكوى والتذمر تتوقف عادة بعد زوال التوتر. أما انتقاد السلوك غير الناضج فيؤدي إلى تفاقم المشكلة، في حين يساعد الدعم العاطفي والتشجيع، الطفل على تخطي الأزمة والتخلي عن السلوك غير الناضج والعودة إلى طرق التكيف الأكثر كفاءة.

ويتناول هذا الفصل أكثر السلوكات غير الناضجة شيوعاً، أما عدم النضج كسلوك عام فلم يتناوله هذا الفصل. وحسب خطة الكتاب فقد تم وصف بعض الأنماط المحددة من السلوك المشكل ثم قدمت أساليب محددة للتعامل معها. لذلك فالأب الذي يشكو من أن طفله غير ناضـج عليه أن يحدد كيف يسلك طفله، فإذا كان هذا الـطفل يكثر من التهـريج أو أحلام اليقظة، أو لا يعرف كيف يستفيد من وقته، فإن هذه هي الأنماط السلوكية الثلاثة التي سوف تعالج. وفي حالــة عدم التحديد سينتهي الآبـاء إلى استخدام طرق غير فعالة في تغيير السلوك تتصف بالعمومية. وتشمل السلوكات غير الناضجة التي يتناولها هذا الفصل النشاط الزائد (hyperactive)، والسلوك القهري (impulsive)، والتشتت وعــدم القــدرة على الـتركيز (short-attention-span-distraction) والسلـوك السخيف والتهريج (silly-clowning) وأحـلام اليقظة (daydreaming) والفوضوية والهوج

(messy-sloppy) وعدم القدرة على استغلال الوقت (time_used_poorly) والأنانية والتمركز حول الذات (selfish-self=centered) والاعتمادية (overdependent) والشكوى والتذمر المستمر (whining-complaining) وتعتبر هذه السلوكات عادة مؤشرات لعدم قدرة الطفل على التكيف مع متطلبات المواقف المختلفة. إن عدداً كبيراً من الأطفال لا يتمكنون من تلبية متطلبات أو توقعات الرفاق والراشدين من الطفل في أن يسلك بشكل ناضج، أو بما يتناسب مع عمره، وسوف يعرض هذا الفصل أمثلة شائعة من السلوك غير الناضج ويقترح طرقاً لمنع مثل هذا السلوك أو تنمية سلوك بديل أكثر نضجاً. إن تكيف الطفل المناسب يؤدي إلى رضا الآخرين عن سلوكه كما يؤدي إلى شعور الطفل بالرضا عن نفسه وتكوين مفهوم أفضل عن الذات. كما أن التغلب على مشكلات محددة سوف يمهد الطريق أمام الطفل لتحقيق المزيد من الثقة بالنفس والاستقلالية والعلاقات الاجتماعية المُرضية.

ومن الأفكار المتعلقة بالنضج الانفعالي التي تجدر الإشارة إليها أن الأطفال الناضجين انفعالياً أكثر مرونة، فهم يستطيعون تأخير ردود فعلهم بدل الرد مباشرة، وقدرتهم على تحمل التوتر تتزايد تدريجياً، وعند وصولهم إلى سن المدرسة يكونون قد أصبحوا قادرين على تحمل التوتر والضغوطات اليومية البسيطة دون أن ينفجروا أو ينهاروا.

ويمكن تنمية السلوك الناضج ومنع السلوك غير الناضج بتعليم الأطفال كيف يركزون انتباهم ويحلون مشاكلهم، ويؤجلون الإشباع ويستخدمون وقتهم بشكل فعّال ويتقبلون تحمل المسؤولية ويهتمون ويحظون بالاهتمام. ومن ناحية اجتماعية عليك أن تكون نموذجاً وأن تشجع الاهتمام والاحترام والحساسية تجاه الآخرين. فالأطفال يجب أن يشعروا باستمرار بالكفاءة وتقبل الذات والاحساس بالرضا عن الذات*.

النشاط الزائد (Hyperactive)

يعرّف النشاط الزائد بأنه حركات جسمية تفوق الحد الطبيعي أو المقبول. ويستطيع الأبوان اللذان يتصفان بدرجة معقولة من الموضوعية معرفة ما إذا كانت كمية أو درجة النشاط الارادي وغير الارادي عند طفلهم مختلفة عما هي لدى مجموعة رفاق الطفل من الجنس نفسه. وإذا ما كانا في شك من الأمر فإن زيارة لأحد الصفوف أو أماكن الترفيه للاطفال الذين هم في عمر طفلهما تساعدهما على التيقن من الأمر. كما أن الطلب من أحد

(*) لمزيد من التفاصيل انظر الفصول المنفردة

الأصدقاء القيام بمراقبة الطفل وتقديم معلومات موضوعية عن مستوى نشاطه قد تساعد الأبوين إلى حد بعيد. والفكرة الهامة هي ان النشاط الزائد يظهر من خلال النشاط غير الملائم وغير الموجه بالمقارنة مع سلوك الطفل النشط الذي تتسم فعالياته بأنها هادفة ومنتجة. ومن المؤشرات العملية للأبوين التقارير المتكررة عن كون الطفل لا يستقر، أو أنه دائم التجول في المكان ويتسلق الجدران في مواقف مختلفة، وكذلك تكرار فشله في إتمام أية مهمه يكلف بها بالرغم من شدة نشاطه وكونه نادراً ما يجلس هادئاً فهو دائم الحركة.

لقد أظهرت الدراسات أن النشاط الزائد ينتشر بشكل أكبر بين الذكور وبين أبناء الطبقات الفقيرة. كما يجب ملاحظة ان ارتفاع مستوى النشاط أمر طبيعي وشائع بين الأطفال الذي هم في عمر سنتين أو ثلاث سنوات كعمر زمني أو كعمر عقلي، وبين الأطفال الميالين إلى الاستكشاف والأذكياء جداً ممن هم عرضه لانتقاد الراشدين ومن يعيشون في بيئات فقيرة[1].

لقد وجدت معظم الدراسات أن حوالي ٥٪ - ١٠٪ من جميع الأطفال لديهم نشاط زائد. وان حوالي ٤٠٪ من الأطفال الذين يحالون إلى عيادات الصحة النفسية يعانون من النشاط الزائد[2] وكثيراً ما يؤدي النضج إلى التناقص في النشاط خلال سنوات المراهقة، إلا أن بعض النشاط الزائد وضعف القدرة على التركيز قد يستمر خلال سنوات الرشد.

الأسباب :

تعتبر فكرة المـــزاج المـوروث ذات أهمية في هذا المجـال حيث أن هناك أطفالاً يظهرون نشطين جداً منذ الولادة. لذا تعتبر العوامل الوراثية هامه جداً في ظهور النشاط الزائد، وكثيراً ما يأتي النشاط الزائد مرافقاً للصرع والتوحد(autism)، الا أن عدداً كبيراً من الأطفال الذين لديهم نشاط زائد يعتقد بأنهم يعانون من خلل وظيفي في الدماغ هو الذي يسبب الحركات الكثيرة غير الهادفة. وقد يحدث النشاط الزائد ايضاً نتيجة الصدمات على الرأس أو التسمم. كما أن الظروف البيئية قد تشجع أو تخفض من مستوى سلوك النشاط الزائد. وكما سوف نرى في هذا الفصل فإن استجابات الراشدين قد تؤدي إلى ظهور سلوك النشاط الزائد أو تفاقم الحالة، كما يمكن ان تستخدم في تنمية النشاط الهادف. وبإمكان الأبوين الحصول على معلومات عن الأسباب المحتملة للنشاط الزائد (وكذلك عن اسماء المراكز التي تقوم بتشخيص وتقييم الأطفال) من مؤسسة الأطفـال ذوي صعوبات التعلم (Association for Children with Learning Disabilities 24156 Library Road, Pittsburgh PA 15234).

إن من الضروري تحديد السبب في إصابة الطفل بالنشاط الزائد، ويعتبر الفحص الطبي والنفسي هاما جداً في هذا المجال، وقد يكون التشخيص الأمثل هو ما يمكن الحصول عليه من قبل مركز متعدد التخصصات. وان وعي الأهل بالأصول العصبية للنشاط الزائد يؤدي إلى مزيد من التفهم والتحمل لمثل هذا السلوك، وبدل لوم الطفل على إزعاجه للآخرين بشكل مقصود يتم التركيز على مساعدة الطفل في أن يصبح اكثر هدوءاً، ومساعدته على التكيف بشكل فعال مع مشكلة ذات أسباب عضوية.

وهناك حالات نادرة يؤدي فيها الخلل في كهربائية الدماغ، او الاضطراب في إفراز الغدد أو الورم الدماغي إلى النشاط الزائد، في مثل هذه الحالات النادرة فان التشخيص الصحيح والمناسب يجب أن يتم حتى يقدم للطفل العلاج الطبي المناسب. كما يدور حديثا الكثير من الجدل عن إمكانية تسبب الحالة نتيجة التغذية أو الحساسية لأنواع خاصة من الغذاء. فالكثير من علماء الحساسية يرون بأن بعض انواع المواد قد تؤدي إلى النشاط الزائد في الأطفال. ونظام الحمية المثير للجدل الذي اقترحه فاين جولد(Fingold)[٣] يستثني من غذاء الطفل المواد ذات النكهة الصناعية، والاسبرين، والسلسيلات (نوع من انواع ملح الطعام). إلا أن معظم الآباء يجدون صعوبة كبيرة في منع أطفالهم من تناول المثلجات (ice cream) ، والمرطبات (soft drinks) والفطائر والمعجنات (bakery products) والعديد من انواع الفواكه والخضار. وعلى كل حال لم يثبت علمياً أثر هذه الأنواع من الأغذية على النشاط حتى كتابة هذا الكتاب.

طرق الوقاية (How to Prevent) :-

١ - هيء بيئة صحية للطفل، فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الحالة الجسمية والعقلية للأم الحامل لها تأثير مباشر على مستوى نشاط الطفل وقدرته على التركيز فيما بعد. لقد وجد أن الإصابه بالأمراض أثناء الحمل أو تعاطي العقاقير أو التعرض للتوتر والقلق الشديد لفترات طويله ترتبط كلها بالنشاط الزائد لدى الطفل في السنوات الأولى من العمر.

ان البيئة الطبيعية المناسبة للجنين يمكن ضمانها عن طريق توفير نظام تغذية جيد للأم الحامل وامتناعها عن تناول العقاقير (الكحول والتدخين والمهدئات والمخدرات . . . الخ). وهناك دلائل متزايدة تشير إلى وجود علاقة بين النشاط الزائد (ومشكلات سلوكية وتعليمية أخرى) ، والطريقة المستخدمة في الولادة

(method of delivery)، حيث أن استخدام الملقط (forceps) أو مقادير كبيرة من العقاقير يسبب النشاط الزائد والقهرية (impulsivity) والتشوش الذهني معاً في بعض الأطفال. وهناك قناعة متزايدة بأن الولادة الطبيعية هي أفضل طريقة لتجنب إحداث أي ضرر عضوي للجهاز العصبي المركزي للطفل حديث الولادة. كذلك فإن توفر التغذية الجيدة والحماية والاستثارة الحسية للرضيع تضمن له تحقق أقصى قدر من النمو وحتى منذ المهد، فإن الدراسات تشير إلى الأثر الموجب للأشياء المتحركة والألعاب المتنوعة على نضج الطفل، ومع تزايد نضجه يجب تجنب الإثارة الزائدة (كالصوت المرتفع والشجار المستمر والبيئة غير المرتبة) اوالإثارة غير الملائمة (كالحرمان من مواد اللعب والخبرات العادية الأخرى). إن نشاطات الطفل الطبيعية والهادفة تنمو إلى أقصى حد ممكن في بيئة طبيعية عادية ومرتبة إلى حد ما. وبماأن هناك علاقة قوية بين النشاط الزائد ومناكدة الأهل للطفل لذا يجب تجنب الأهل مثل هذا السلوك. والمشكلة المألوفة هي نقد الأهل الدائم للطفل إذا كان يخالفهم في حالته المزاجية، لذا فإن بعض التقبل والتكيف لمستوى حركة الطفل الطبيعية سوف يمنع المشكلة.

٢ ـ علّم الطفل نشاطات هادفة (Teach Purposeful Activity) :-

كثيراً ما يقلل الآباء من أهمية تأثير تعليمهم المستمر للطفل السلوك الهادف ؛ فمنذ الطفولة المبكرة وما بعد ، بإمكان الابوين تعزيز الطفل إيجابياً (انظر الفصل التالي) في نشاطاته الهادفة. فالانتباه والثناء على أي إنجاز يحققه الرضيع أو الطفل في سنواته الأولى (toddler) سوف يقوي السلوك الفعّال ، وفي الوقت نفسه فإن الأباء والاخوة يمثلون نماذج للقدرة على التركيز وإتمام المهمات. إن التعلم المبكر بالملاحظة (observational) يضع الأساس لسلوك التركيز عند الطفل ، وخلال الطفولة ، فإن مستوى نشاط الأهل ومدى فعاليّة هذا النشاط يمثل نموذجاً يمكن تقليده بالنسبة للطفل النامي ، كذلك يمكن للأبوين ايضاً توضيح كيفية استخدام اللغة كموجة للسلوك الهادف ، مثلاً ، (يجب أن أنتهي من هذا وبعد ذلك سأستريح) ، كما تستخدم اللغة أيضاً كأداة للمتابعة الذاتية (self-monitoring) مثلاً : « هذه لم يتم انهاؤها بشكل مناسب ، لذا علي أن أصلحها ».

العلاج (What to do) :-

١ ـ التعزيز اللفظي للسلوك المناسب : إن وجود مستوى ملائم من النشاط هو عكس

النشاط الزائد ، خصوصا النشاط الهادف أو المنتج ، ويجب أن يحرص الأبوان على إبراز أي سلوك منتج يقوم به الطفل ، وأن يمسكا الطفل وهو يعمل شيئاً بشكل جيد ليقولا له : (رائع لقد أنهيت العمل بدقة تامة) . وعندما يستقر الطفل في مكان ما وينتبه وينجز المهمات التي يكلف بها بإمكان الأبوين أن يقولا له : « كم هو جميل أنك جلست وأكملت المطلوب منك » . ويمكن تحديد الأهداف اليومية للطفل وامتداح أي جهد يبذله لتحقيق هذه الأهداف ، كأن تقول له : « فعلاً لقد حاولت جهدك أن تجلس بهدوء أثناء العشاء » . وفي آخر النهار يمكن إخبار الطفل بالتحسن الذي أحرزه فيما يتعلق بالهدوء والنشاط الهادف . وقد يكون من الضروري في بعض الأوقات أن يقوم الآباء بتوضيح أو تمثيل النشاط الهادف المناسب ، وعندما يقلد الطفل سلوك الأب يجب أن يعزز فوراً إما بالثناء أو بالمكافآت المادية ، وقد يكون من الضروري تكرار التقليد والثناء بشكل دوري . وفي حين أن الثناء الفوري والتعزيز قصير الاجل يناسبان الاطفال الاصغر عمراً ، فإن التعزيز المؤجل وعقد الاتفاقية يناسبان الأطفال الأكبر عمراً والمراهقين .

٢ ـ الاتفاقيات :

لقد اورد هوم (Homme) (٥) القواعد الأساسية للتعاقد التبادلي (contingency contracting) ، أي الاتفاق على تقديم مكافآت في مقابل السلوك المرغوب الذي يسلكه الطفل ، فإذا نفذ شيئاً تريده أنت أن يفعله ، فإن له بعد ذلك أن يقوم بعمل شيء يرغب هو في القيام به . ويجب أن يكون التعزيز متكرراً وبمقادير صغيرة وفورياً ، على أن يعطى في مقابل تنفيذ المطلوب وليس لمجرد الطاعة . إن الاتفاقيات الأولية يجب أن تؤدي إلى الاقتراب من السلوك النهائي المرغوب ، ويجب ان تكون الاتفاقية واضحة ، وعادلة ، وممكنة التحقيق ، ويجب الالتزام بها ، كما أن السلوك غير المرغوب فيه يجب أن لا يعزز إطلاقاً .

ويمكن أن تحدد الاتفاقية أن السلوك الأفضل ، أو إتمام مهمة محددة سوف يؤدي إلى الحصول على تعزيز أو امتيازات ، وفيما يلي نموذج لاتفاقية تستخدم جدولاً لتوضيح عملية عد السلوك بحيث يرى الطفل أو المراهق العملية واضحة وعادلة ، ويمكن أن تكتب الكثير من الاتفاقيات بدون جدول ، فمثلاً يمكن للمراهق أن يوقع على ما يلي : « إنني أوافق على أن أكون أكثر هدوءاً في المدرسة وأن أتم جميع واجباتي البيتية ، فإذا كان تقدير المعلم عني بعد شهرين من الآن إيجابياً فسوف يشتري لي

والذي الحاكي (phonograph) الذي اتفقنا عليه ». وعلى الابوين والمعلم مناقشة درجة التحسن المطلوب للحصول على تقرير إيجابي. فتناقص الحركات غير الطوعية بدرجة ملحوظة واكمال الواجبات البيتية تعتبر تحسناً مناسباً.

نموذج اتفاقية

اوافق على أن أحصل على عشرة سنتات مصروفاً إضافياً كل يوم، وعلى مفاجأة سارة خلال عطلة نهاية الأسبوع إذا جلست هادئاً أثناء العشاء، وأنهيت أعمالي الروتينية.

توقيع الطفل ————————

توقيع الاب ————————

	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
١. ترتيب الفراش والاستعداد في الوقت المناسب في الصباح					
٢. اخراج القمامة قبل العشاء					
٣. الجلوس بهدوء لتناول العشاء					

يعطى الطفل اشارة (√) لكل مهمة يقوم بها، وفيما يتعلق بالجلوس بهدوء يقوم الأبوان بتقدير التحسن الذي طرأ عليه وبالتالي وضع الإشارة. ويؤدي الحصول على اكثر من ١٠ إشارات (√) خلال الأسبوع إلى حصول الطفل على مفاجأة سارة في عطلة نهاية الأسبوع مثل (لعبة بولنج، أو الذهاب إلى السينما، أوزيارة أقارب... الخ). ولا يسمح بالجدل حول وضع الإشارات، بينما يمكن محو إشارة كعقوبة، فالجدال مثلاً قد يؤدي إلى خسارة إشارة واحدة.

٣ ـ نظام النقاط (Point System) :-

وكما هو في نظام الاتفاقية، قد يجد الآباء أن نظاماً لوضع إشارات على جدول، أو إعطاء الطفل فيشا (chips) وسيلة مفيدة لتعريف الطفل متى يكون سلوكه مناسباً. وهذه الإشارات أو الفيش يمكن للطفل أن يستبدل بها بعض الألعاب الصغيرة أو الامتيازات الإضافية أو المشاركة في رحلة... الخ. ويحصل الطفل على هذه الإشارات عندما يجلس في البيت لفترات معقولة دون أن يظهر نشاطاً زائداً. ويمكن الحصول على أثر أقوى لهذا النظام إذا كان بالإمكان جعل المعلم يستخدم الأسلوب نفسه مع الطفل في الصف. وبما أن السلوك هو غالباً محدد بحسب الموقف،

لذا كان في الامكان استخدام هذا الأسلوب مع الطفل عندما يكون بصبحة أبويه في مكان عام . ان من المفيد للأبوين الاحتفاظ بمذكرة وتسجيل الإشارات التي حصل عليها الطفل ، لأن الإشارة أو التعزيز يجب أن يتبع السلوك المناسب مباشرة . أما سلوك النشاط الزائد فيجب أن يهمل . وعند الضرورة فإن النشاط الزائد غير العادي يمكن أن يؤدي إلى خسارة في بعض النقاط التي تم اكتسابها . ويعتبر نظام النقاط أو الإشارات أو الفيش مفيداً جداً لأنه يتبع السلوك مباشرة ولا يضطر الطفل إلى التوقف عن نشاطة ليستهلك او ينظر إلى هذه الفيش ، والأهم من ذلك إمكانية استخدام نظام النقاط مع انواع عديدة من السلوك ، وامكان تغيير معدل الدفع مع تحسن سلوك الطفل كما أن نوع التعزيز الذي يمكن للطفل الحصول عليه مقابل الفيش المتجمعة يمكن تغييره أو تعديله حسب فلسفة الأهل ، حيث يرى بعض الآباء أن المصروف اليومي يجب أن يحصل عليه الطفل مقابل الفيش المتجمعة ، في حين يعارض البعض الآخر بشدة أسلوب استخدام النقود . وعلى كل حال يمكن استخدام الأحداث الخاصة والامتيازات الإضافية ومنح المزيد من الاستقلالية وغيرها كتعزيز يكسبه الطفل . ويعتبر نظام النقاط ضرورياً في حالة الأطفال الذين لا يستجيبون للثناء ، ويجب ان يستخدم هذا النظام بثبات ، وأن لا تعطى النقاط الا مقابل السلوكات المحددة ، كما يجب أن تتاح للطفل فرصة الحصول الفوري على عدد قليل من الفيش ، وأن يبذل جهداً أكبر ، أو يصل إلى هدف للحصول على مزيد من الفيش وعلى مكافأة أقيم . كما أن من الضروري تفصيل المكافآت بشكل مناسب لكي تتناسب مع عمر الطفل واهتماماته .

نموذج لبرنامج مبني على نظام النقاط
(Sample Point System Program)

السلوك	ما يحصل عليه الطفل
١ . لا يترك مقعده دون اذن .	نقطة واحدة لكل عشر دقائق .
٢ . يكمل المهمات .	نقطتان عن كل واجب قام بأدائه أو عمل أنهاه دون مساعدة أو تذكير .

لقد صمم البرنامج بحيث يناسب كلا من البيت والمدرسة ، فقد يحصل الطفل على فيشة لكل عشر دقائق إذا لم يترك مقعده (في المدرسة او أثناء تناول الطعام في البيت او في المطعم) . ومع التحسن يجب زيادة طول الفترة الزمنية التي تنقضي قبل حصول الطفل على الفيشة ، ولأن يؤدي انهاء أية مهمة او واجب دون مساعدة للحصول على فيشتين . وبعد ذلك بإمكان الطفل أن يستبدل بهذه الفيش شراء العاب صغيرة او امتيازات إضافية تبعاً لاهتماماته . فسيارة صغيرة مثلاً قد تكلفه ١٠ فيشات ، وبقاؤه مستيقظاً نصف ساعة بعد وقت نومه المحدد يكلفه ١٥ فيشة والذهاب إلى السينما أو إلى لعبة بولنج تكلفه ٢٥ فيشة وهكذا . والمبدأ الأساسي هو أن التحسن في سلوك الطفل يجب أن يؤدي إلى حصوله على التعزيز بمعدل معقول ، وأن التعزيز أكثر من اللازم أو اقل من اللازم يشير إلى أن نظام النقاط لم يتم اعداده بشكل مناسب . ويجب اجراء تعديل في التوقعات أو في الثمن . وعندما يصبح بإمكان الطفل البقاء في مقعده أو إكمال واجباته وحده ، يجب وقف البرنامج وقد يستخدم الأبوان النظام مع سلوك مشكل آخر لدى الطفل بحيث يظل في مقدور الطفل الحصول على التعزيز مقابل التحسن في سلوك مشكل آخر. وعلى اية حال قد يكون من المناسب إقامة «حفل نجاح» ووضع الفيش جانباً، لأن الطفل قد نجح ولم يعد هناك حاجة لاستخدام هذا الأسلوب. ان من الضروري المحافظة على إتاحة أشكال المكافآت والامتيازات السابقة نفسها للطفل من خلال مواقف طبيعية مثل المصروف اليومي أو الهدايا.

٤ ـ زود الطفل بنظام من التعليمات (Structure) :ـ

يجب أن يعرف الطفل بوضوح ما المتوقع منه، ويجب على الآباء أن يقوموا بوصف السلوك المناسب بكل وضوح ودون غضب أو انفعال، كأن يقولا للطفل : «تنقلك من شيء إلى آخر سوف يمنعك من إتمام هذه الصورة الجميلة» أو «استمرارك في رسم هذه اللوحة حتى تنهيها سوف يكون رائعاً» أو «عندما تشعر بأنك على وشك التهيج تنفس بعمق وانظر من النافذة فسوف تهدأ ثانية». إن استخدام التعزيز الموجب هو طريقة محسوسة لتوضيح ماهية السلوك المتوقع من الطفل، وثبات أسلوب الأبوين وإمكانية التنبوء به يعطي الطفل شعوراً بالأمن والهدوء، فيجب إذاً أن يتفق الأبوان مبدئياً على الاستجابة للطفل بالطريقة نفسها وعند ذلك سيتعلم الطفل أن الاستجابات الموجبة من كلا الأبوين سوف تتبع السلوك الهادف غير العشوائي.

وقد يكون من المناسب تهيئة الطفل قبل وقوع الحدث، فقبل الدخول إلى متجر مثلاً قد يقول الأب لابنه «سوف يكون هناك ضجيج كثير وأناس كثيرون، ولكن يمكنك أن تبقى معي وسوف تشعر بالهدوء واعلم أنه لا يسمح للأطفال بلمس أي شيء، وبإمكانك أن تحمل هذه اللعبة». وبعد دخول المتجر بإمكان الطفل أن يجلس ويكمل أشكالاً بالوصل بين نقاط تحدد الشكل أو يقوم بقراءة كتاب جيد ومثير. المهم هو استخدام أسلوب جيد يساعد الطفل على التركيز على مهمة أو نشاط محدد ينظم له الوقت حتى يتعلم القيام بذلك بنفسه.

أما في البيت فيمكن التقليل من المشتتات بمساعدة الطفل على ترتيب غرفته بحيث تبعد عن المكتب الأشياء غير الضرورية والتي تبعث على التشتت. وبالنسبة للأطفال الصغار يجب تحديد أماكن للأشياء، ووضع أسماء هذه الأشياء على الأماكن المخصصة لها. يجب أن يكون تنظيم غرفة الطفل للمرة الأولى نشاطاً جماعياً للأسرة بحيث يستطيع الجميع المساعدة في جو ودي مريح، وقد يكون من المناسب الطلب من الطفل الصغير مراقبة أحد أشقائه أو رفاقه الذي يمثل نموذجاً جيداً، لأن مراقبة الطفل لأحد أشقائه الأكفياء والمنظمين يمكن ان يعلمه درساً قيماً، حيث أن الأطفال عادة يتعلمون بشكل جيد عن طريق الملاحظة، والتعلم غير المباشر (vicarious) الذي يتم بالملاحظة هو تعلم قوي جداً، إلا أن مقارنة الطفل بشقيقه «الأفضل» أمر ينبغي تجنبه تماماً. ويمكن تسهيل عملية التعلم بالملاحظة عن طريق تهيئة الجو الودي المناسب، حيث تصبح مراقبة نموذج جيد أثناء تأديته العمل شيئاً مسلياً، ولا ينصح باستخدام هذا الاسلوب إذا كان الطفل غاضباً أو ممتعضاً، أما إذا كان متقبلاً ومحبذاً لفكرة تعلم كيف يصبح أكثر هدوءاً وكفاءةً فإن مراقبة الآخرين قد تكون أداة مناسبة. ويجب تحديد وقت معين للطفل لممارسة التمارين في البيت، ومن المناسب للطفل وللأبوين توفير أدوات رياضية بما فيها (كيس للملاكمة) بحيث توضع في حجرة مناسبة ارضها مغطاة بحصيرة أو بساط، ومن الاستراتيجيات الملائمة التدرب لمدة ١٥ دقيقة ريثما يتم إعداد العشاء. وفي حالة استثارة الطفل فإن تفريغ الطاقة بشكل منضبط يعتبر طريقة مناسبة، حيث يتعلم كيف يفرغ طاقته بشكل غير مؤذ، ويجب ان توضح له فوائد هذه التدريبات في بناء قوته وقدرته على الاحتمال. ويجب أن تلاحظ أن المهمات المنزلية تحتاج إلى طاقة، وقد يطلب إلى الطفل القيام مثلاً بجرف الثلج أو تنظيف المستودع أو صف الأخشاب... الخ، وقد يكون من المناسب دفع أجر للطفل من نوع ما مقابل قيامه

بهذه الأعمال. وكذلك فإن تخطيط أوقات للراحة يعتبر مفيداً، على ان المهم هو توفير التنظيم (البرمجة) بأن تقترح على الطفل الاسترخاء والاستماع لموسيقى محببة لديه لمدة ١٥ دقيقه. ومن المفيد وجود ساعة منبه تتيح للطفل فرصة متابعة الوقت.

تنمية القدرة على ضبط الذات (Promote Self - Control) :-

تعتبر طريقة التحدث مع النفس واحدة من أقوى الطرق المتاحة، حيث يعلّم الطفل أن يوجه سلوكه عن طريق التحدث إلى نفسه، فبدل أن يتحرك على غير هدى عليه أن يخبر نفسه ماذا يجب أن يفعل وذلك بصوت مرتفع أولاً ثم بصمت فيما بعد. كأن يقول لنفسه مثلاً : « أريد أن أنهي هذه ، لذا يجب علي أن انتبه وسوف ألعب فيها بعد » ، كما يمكن تذكيره بأن عليه أن يقول لنفسه « قف وفكر » وإذا ما لاحظ الأبوان سلوك نشاط زائد فإن قول جملة بلغة الطفل من مثل «اهدأ "calm down" أو «ما الذي كان يجب علي أن أفعله»... الخ. يعتبر أسلوباً لطيفاً للتذكير. ومن الضروري ان يقوم الأهل بملاحظة قدرة الطفل الفعلية على الهدوء والانخراط في نشاط هادف على ان يتبع ذلك ثناء لفظي من مثل : « هذا رائع » ، لقد استطعت تهدئة نفسك ، بالإضافة الى وضع اشارة عند الضرورة، (انظر فصل القهرية لمزيد من التفاصيل). إن أي نشاط يتضمن مراقبة الذات (self - monitoring) يعتبر مفيداً، ومن الأمثلة على مراقبة الذات أن يربط عداد سرعة على ساق الطفل ويطلب إليه أن يخفض عدد الأميال التي يتحركها يومياً. وقد يكون الثناء على الإنجاز وحده كافياً بالنسبة لبعض الأطفال الذين يحبون لفت الانتباه، بينما يكون من الضروري بالنسبة للبعض الآخر استخدام طرق التعزيز الموجب التي سبق ذكرها. كما يمكن تعليم الطفل أن يسجل عدد المشكلات (المسائل) التي يمكن حلها أو عدد المكعبات التي يمكن ان يضعها في صندوق خلال فترة زمنية قصيرة، فهذه المهمة تساعده على التركيز وعلى تعلم مفهوم هام وهو مراقبة الذات بدل مراقبة الراشدين له، وبعد ذلك بإمكانه تقييم مستوى انجازه. ولتحسين ادائه مستقبلاً عن مستوى ادائه السابق يمكن تعليمه كيف يطبق نظام مكافأة الذات (self - reward) كأن يؤدي إتمام المهمات أو حل تمارين أكثر مثلاً إلى أن يقرر الطفل مكافأة نفسه بأن يلعب أو يقرأ كتاباً فكاهياً لمدة ١٠ دقائق، وقد تكون ساعة المنبه التي سبق ذكرها أداة ممتازة لمراقبة الذات.

ويمكن في بعض الحالات الحصول على نتائج مدهشة نتيجة الحركة الزائدة ، حيث يطلب الأبوان من الطفل ان يمارس السلوك غير الطوعي بشكل واع ومكثف ،

فإذا لوحظ أن الطفل يحرك ذراعيه أو قدميه بشكل زائد ، يمكن الطلب منه مباشرة القيام ببعض التمرينات مثل رفع الأذرع للأعلى ثم خفضها وتكرار ذلك بضع دقائق . وللفترات غير المعتادة من عدم الاستقرار ، قد يطلب من الطفل الركض ذهاباً واياباً لمدة دقيقتين . والفكرة الاساسية هنا هي وقف الحركة اللإرادية وتحقيق سيطرة تدريجية على نشاطات الطفل . إن اتجاهات الأبوين الإيجابية هي العنصر الأساسي لنجاح هذا الأسلوب ، حيث يستخدمان هذا الاسلوب طريقة لمساعدة الطفل وليس عقاباً له . وهناك اسلوب آخر للوصول بالطفل إلى حركة طوعية أبطأ وذلك بتدريبه على كف السلوك الحركي فيمكن أن يعلم الطفل مثلاً كيف يرسم أو يضع أشياء في صندوق أو يشك خرزات في خيط أو يضع إشارة على كلمات . . . الخ . بدقة متناهية وبطء شديد ، ويقاس النجاح في هذه الحالة بالبطء والدقة المتحققين .

٦ ـ طرق الإخصائيين (Professional Methods) :-

وإذا لم تنجح الطرق التي تستخدم من قبل الأبوين يمكن اللجوء إلى الطرق التي يستخدمها أخصائيو الصحة النفسية ، فقد يكون من المناسب إعطاء الطفل نوعاً من العلاج تحت الإشراف الطبي أو وصف حمية غذائية خاصة له . ومن طرق العلاج التي يتوقع نجاح تطبيقها مع الأطفال ذوي النشاطات الزائدة : الاسترخاء العضلي وتقليل الحساسية للتوتر ، ومختلف طرق المعلومات المرتدة البيولوجية (biofeedback) مثل التنفس بعمق ، وموجات الدماغ وتدريب العضلات .

دراسة حالـــة :

ولد عمره ٨ سنوات يعاني من النشاط الزائد ونادراً ما ينهي المهام التي يكلف بها ، وقد أشارت نتائج الفحوص النفسية والعصبية إلى أن أسبابها هي التوتر بالاضافة إلى عوامل تكوينية عند الطفل ، وجرب الأبوان العديد من الأساليب مثل التعزيز إذا قضى الطفل أسبوعاً جيداً ، والضرب في حالة السلوك غير المناسب ، والعلاج النفسي التقليدي في إحدى عيادات الصحة النفسية لمدة سنة . ومع انه شعر بأنه اكثر سعادة بعض الشيء الا انه بقي نشطا بشكل مخرب في كل من البيت والمدرسة . وتم إجراء لقائين مع الأهل لوضع برنامج دقيق لتعزيز السلوك المناسب (الهادف والمنتج) تعزيزاً إيجابياً ، وكانت الخطوة الأساسية هي جعل الأبوين يمتدحان السلوك المنتج ويهملان سلوك النشاط الزائد ، أما اسلوب الاهل في

اظهار الغضب أو التوبيخ أو السخريه من الطفل فقد تم إيقافه، كما تم وضع إشارات في دفتر ملاحظات خاص عند حدوث أي سلوك هادف مع الغاء إشارتين في كل مرة يظهر فيها السلوك المزعج بشكل حاد. ولم يكن من المسموح به مناقشة هذه الإشارات بأي حال من الأحوال. وعندما يحصل الطفل في اي يوم على اكثر من خمس اشارات يسمح له بالبقاء ساهراً خمس عشرة دقيقة اضافية، كما أن حصوله على خمس وعشرين إشارة أو اكثر خلال الاسبوع يؤدي إلى حصوله على مكافأة خاصة (حضور مباراة، أو الذهاب إلى السينما، أو الصيد... الخ) حيث يقوم بذلك هو ووالده لوحدهما. وكذلك تم إحداث المزيد من التنظيم في بيئة الطفل خصوصاً مساعدة الولد في ترتيب غرفته، وتوضيح الأهل أمامه كيفية إنهاء المهمات المختلفة، وكذلك استخدم بنجاح نموذج مبسط لتعليمات لفظية يعطيها الطفل لنفسه، فكلما قال «سوف أنهي هذه ثم ألعب فيما بعد» اثنى عليه والداه. وبعد خمسة اسابيع ظهر انخفاض واضح في سلوك النشاط الزائد في البيت.

أما السلوك الصفي فقد كان أكثر صعوبة حيث تطلب اجتماع المرشد والأبوين والمعلم والأخصائي النفسي في المدرسة واتفق على خطة بحيث تقوم سكرتيرة الأخصائي النفسي يومياً بالاتصال بأم الطفل وإخبارها بعدد الإشارات التي حصل عليها، وبالتدريج بدأ يحصل على المزيد من الإشارات، وبعد شهرين ظهر تحسن ملحوظ حيث أصبح الطفل أقل توتراً وأقل حركة وأقدر على إتمام المهمات.

Books for Parents :

كتب للآباء عن النشاط الزائد :

Adler, Sidney J.: *Your Overactive Child-Normal or Not?* Medcom, New York (1972).

Cautela, Joseph R. and Groden, June: *Relaxation: A Comprehensive Manual for Adults, Children, and Children with Special Needs.* Research Press, Champaign, IL (1978).

Minde, Klaus: *A Parent's Guide to Hyperactivity in Children.* Quebec Association for Children with Learning Disabilities, Montreal (1971).

Reistroffer, Mary and McVey, Helen Z.: *Parental Survival and the Hyperactive Child.* University of Wisconsin, Madison, WI (1972).

Renshaw, Domeena C.: *The Hyperactive Child.* Nelson-Hall, Chicago (1974).

Safer, Daniel J. and Allen, Richard, P.: *Hyperactive Children: Diagnosis and Management.* University Park Press, Baltimore (1976).

Stewart, Mark A. and Olds, Sally W.: *Raising a Hyperactive Child.* Harper and Row, New York (1973).

Wender, Paul H.: *The Hyperactive Child: A Handbook for Parents.* Crown, New York (1973).

References:

المراجع :

1. Cruickshank, W. P. and Hallahan, D. P. (eds.): *Perceptual and Learning Disabilities in Children. Vol. 2: Research and Theory.* Syracuse University Press, Syracuse (1975).
2. Wender, P. H.: *Minimal Brain Dysfunction in Children.* Wiley, New York (1971).
3. Feingold, Ben F.: *Why Your Child is Hyperactive.* Random House, New York (1975).
4. Dardig, Jill and Heward, William: *Sign Here: A Contracting Book for Children and Their Parents.* Behaviordelia, Kalamazoo, Michigan (1976).
5. Homme, Lloyd: *How to Use Contingency Contracting in the Classroom.* Research Press, Champaign, IL (1973).
6. Alvord, J.R.: *Home Token Economy: An Incentive Program for Children and Their Parents.* Research Press, Champaign, IL (1977).

القهريـــة

يتصرف الأطفال المتهورون بشكل عفوي فجائي، قوي، قهري، غير طوعي، وبالرغم من حقيقة أن معظم هؤلاء الأطفال بإمكانهم وصف النتائج السلبية التي لا يحبونها لسلوكهم إذا ما سئلوا عنها فهم لا يأخذون النتائج بعين الاعتبار ويستجيبون بسرعة وبدون تفكير وكأنهم تحت رحمة نزعاتهم. إنهم غير قادرين على تحمل أي تأخير في إشباع رغباتهم، وهم غالباً لا يخططون للمستقبل، وفي معظم الأحيان تكون ردود فعلهم الأولى للمواقف غير ملائمة.

ومن الصعب تحديد نسبة حدوث القهرية بدقة إلا أن من الواضح أن الأطفال قبل سن الثامنة أكثر قهرية من الأطفال ما بين التاسعة والثامنة عشرة من العمر. وبشكل عام فإن ٥ ـ ١٠ ٪ من الأطفال قهريون بشكل متطرف (وهي نسبة تشبه نسبة انتشار النشاط الزائد) ، كما أن هناك نسبة ١٠ ٪ اخرى من الأطفال القهريين بدرجة متوسطة ويسببون مشاكل مستمرة لأنفسهم وللآخرين بشكل متكرر تقريباً. وغالباً ما تشكل القهرية أساساً للعدوان أو ما يعتبره الكبار عدم نضج أو ضعف في النمو الخلقي (inadequate moral development)، وغالباً ما يُرى هؤلاء الأطفال يتشاجرون ويجادلون. كما أن زملاءهم يصفونهم بأنهم (أطفال مدللون spoiled brats) يريدون الأشياء على هواهم دائماً. ان القدرة على تأخير الاشباع هي عنصر هام لبناء شخصية مناسبة ولاقامة علاقات اجتماعية مناسبة ومرضية.

الاسباب (Reasons Why) : ـ

يعتقد بأن أسباب القهرية المتطرفة هي أسباب عضوية حيث يعتقد [illegible] الكف في الدماغ لا تعمل بشكل مناسب ، وقد يكون السبب العضوي وراثياً أو تكوينياً، أو تأخراً في النمو أو خللا عصبياً ، فمن ناحية تكوينية قد يولد بعض الأطفال بنمط تفكير متهور (impulsive cognitive tempo) يدفعهم إلى الاستجابة الفورية لمعظم المواقف ، ومن الأسباب الأخرى للتهور ، القلق (anxiety) والتأثيرات الحضارية . فالاطفال المتوترون (الذين يعانون من صراعات نفسية مختلفة) يتصرفون غالباً وكأنهم في حالة ذعر (panic-like) ، فهم يتصرفون تبعاً لأول فكرة تطرأ على بالهم بدلا من التفكير الهادىء بالبدائل المحتملة ، وكذلك فإن الأطفال المتشائمين الذين يشعرون بالحزن غالباً ما يختارون الأثابة الفورية الصغيرة ، بينما يختار الأطفال السعداء المكافأة الأكبر وإن كانت متأخرة بعض

الشيء فالطفل الحزين يتصرف تبعاً لحاجته الفورية ولا يتفحص البدائل. ويقلد بعض الأطفال السلوك المتهور أو يتعلمونه من ثقافة مجتمعهم المحلي أو من أفراد أسرتهم ، فهم يتعلمون التصرف المتهور وغالباً ما يكافأون من قبل الكبار لتصرفهم الفوري دون أخذ البدائل بعين الاعتبار.

طرق الوقايـــة :

١ ـ علّم الطفل تأجيل الإشباع (Teach Delay of Gratification) :-

يتعلم صغـار الأطفـال بشكـل طبيعي أن من المستحيل في معـظم الأحيان الحصول على ما يريدونه فوراً. ويعتبر تعلم الانتظار (تأجيل الإشباع الفوري) واحداً من اهم الدروس في مرحلة الطفولة الباكرة. والهدف هو أن يصبح الطفل قادراً على انتـظار المكـافـأة مع إحساسه بأقل قدر من التوتر والغضب، ويعلم الأهل الطفل الانتظار باتخاذهم موقفاً حازماً بأن الطفل لا يستطيع الحصول على ما يريد في الوقت الذي يريد، وبالاصرار على ذلك يعلم الآباء الأطفال أن لديهم القدرة على الانتظار لفترات أطول وأطول من الوقت. وتعتبر اتجاهات الآباء خلال هذا الدرس على درجة كبيرة من الأهمية فالاب الغاضب المتوتر سوف يعلم الأطفال بشكل غير مقصود أن الانتظار خبرة مؤلمة صعبة، بينما يعلم الأب الحازم الذي يظهر اتجاهاً إيجابياً أو محايداً تجاه الانتظار الأطفال أن الانتظار هو جزء ضروري من عملية النضج يجب تقبله . إن اللغة تزود الطفل بأداة لتعلم التأخير (أنظر « علّم الحديث إلى الذات » في فصل «المعالجة») ، فالطفل الصغير يُعلّم ان يقول لنفسه « بإمكاني الانتظار » فيما يتعلق بأية رغبة يود تحقيقها. إن معظم الاطفال حتى سن مرحلة الروضة يعطون لأنفسهم تعليمات بصـوت مرتفـع ، ومع دخول الصف الأول يجب أن يكونوا قد تعلموا أن يفكروا بأمور مثل « لن آكل كل الحلوى الآن وإلا سوف أمرض » . ومن الضروري مكافأة الأطفال الصغار أو الثناء عليهم إذا كان هناك توافق بين ما يقولونه لأنفسهم وما يفعلونه. وتتم الوقاية من القهرية إذا تعلم الأطفال الانتظار باستخدام اللغة ، كما يمكن تعليم الأطفال التأجيل باستخدام التخيل ، فمثلاً يمكن أن يطلب إلى الطفل أن يتخيل صورة لعبة يريدها الآن وعندها يصبح الانتظار ممكناً وذلك عن طريق تخيل هذه الصورة الممتعة ، كما يمكن للطفل أيضاً أن يستخدم خياله لتصور شريط مصور

في مخيلته يستغرق فيه في نشاط ما أثناء انتظاره لبدء النشاط الحقيقي . إن بعض الأطفال يستجيبون بشكل جيد لهذه الطريقة التي تستدعي تخيلهم لأشياء أو أحداث تشغلهم عن التركيز على ما يرغبون فيه حالاً .

كذلك فإن لعب الطفل[٢] يمكن أن يعلمه كيف يتصرف بشكل مناسب ، فعن طريق اللعب يمكن ان يشجع الآباء الطفل لكي يمثل دوراً يتضمن الصبر واعتبار الآخرين ، وقد يكون من الضروري في البداية ان يقوم الاهل بدور الدمى أو الحيوانات التي تنتظر دورها وهي تقول « بإمكاني الانتظار بينما يمرح الآخرون » . وهكذا عن طريق سرد القصص ولعب الأدوار والرسم مع الطفل بإمكان الأهل ان يمثلوا الكثير من سلوكات ضبط النفس (self– control behaviors) . ومن أهداف التعلم الأخرى جعل الطفل يدرك أن لأفعاله آثاراً على الآخرين ، وكلما بدأ تعلم هذا المفهوم في وقت مبكر وبشكل واضح كلما أصبح بإمكان الطفل تأجيل استجابته . يجب أن يتضح للأطفال أن عدم صبرهم وحاجتهم إلى الحصول على الأشياء فوراً تسبب المشاكل والإزعاج للآخرين . ومع أن المكافآت الجماعية أسلوب ينبغي أن يستعمل بحذر ، إلا أن التعزيز الجمعي بناء على سلوك الطفل هو أداة تعليمية فعّالة جداً . فإذا استطاع أشقاء الأطفال (خاصة الصغار) الصبر بدون تذمر مثلاً ، فسوف يحصل الجميع على مكافأة خاصة ، وهكذا يتعلم الأطفال أن قدرتهم على الانتظار لها أثر إيجابي ونتائج معززة .

٢ ـ علم الطفل سلوك حل المشكلات (Teach Problem Solving) :ـ

في الفصل التالي وصف مفصل لأسلوب حل المشكلات كطريقة لمساعدة الأطفال القهريين في أن يصبحوا أقل قهرية ، وسوف نلخص فيما يلي باختصار طريقة تعليم أسلوب حل المشكلات كوسيلة لمنع تطور القهرية :ـ

لقد ناقش سيفاك ورفاقه[٣](Spivack & his Colleagues)استخدام أساليب حل المشكلات في الوقاية من سلوك القهرية وتقليل هذا السلوك . ويزداد استخدام أسلوب حل المشكلات عندما يطلب الآباء من الأطفال أن يقيّموا طريقة تفكيرهم «هل كانت هذه فكرة جيدة؟» ، إذ يجب تعليم أطفال ما قبل المدرسة بشكل محدد أن هناك حلولاً بديلة لأية مشكلة ، فاذا أراد طفل من صديقه أن يلعب معه ورفض ذلك الصديق ، فقد يغضب الطفل أو يحزن أو يحاول إكراه صديقه على اللعب . ومناقشة بسيطة

للبدائل الأخرى المتاحة لهذه المشكلة تساعد على نمو قدرة الطفل على حل المشكلات، فمثلاً قد يُعلّم الطفل أن يقول: «إن لعبت معي الآن هذه اللعبة، فسوف ألعب معك لعبتك المفضلة بعد ذلك». وقد يعلم أيضاً أن بإمكانه أن يقول لنفسه «انا حقاً أرغب في اللعب الآن، ومع ذلك فسوف انتظر حتى يصبح رفيقي راغباً في اللعب فيما بعد». وهناك بديل آخر هو أن يسأل الآباء عما إذا كانت هناك لعبة اخرى يمكن ان تكون ممتعة لكلا الطفلين. ويجب على الآباء في مثل هذه المواقف الاجتماعية ان يكونوا قدوة للطفل وموجهين له كي يطور حلولاً للمشاكل. كما ان بامكان الآباء اقتراح حلول ممكنة ومناقشة الأسباب المحتملة لردود فعل الآخرين، واذا ما أظهر الأطفال أفكاراً بديلة وقدرة على اتخاذ القرار، على الآباء ان يثنوا على هذا السلوك فوراً ويشجعوه. إن الأطفال الذين يفتقرون إلى المهارات الأساسية لحل المشكلات غالباً ما يسلكون بشكل عاجز أو قهري، ويجب ان يعي الطفل المشكلات وان يطور حلولاً بديلة. يجب ان يتعلم كيف يتقدم وكيف يذلل الصعاب آخذاً بعين الاعتبار نتائج الأفعال، وان يعي بشكل دقيق سلوك الآخرين وشعورهم. اننا نعرض اسلوب حل المشكلات هنا كطريقة محددة للوقاية من القهرية ولكننا ايضاً نعتبر هذه المهارات تسهل عملية التكيف بشكل عام وتمنع تطور المشكلات الشخصية والاجتماعية.

يمكن ان نبين للمراهقين كيفية تطبيق أساليب حل المشكلات في المواقف الواقعية، والعنصر الوقائي هنا واضح جداً حيث أن معظم المراهقين نزقون ويتصرفون بقهرية تبعاً لأول فكرة أو إحساس يخطر لهم مما يؤدي غالباً إلى صدام مع الرفاق والراشدين. بإمكان الآباء أثناء العشاء أو في محادثة خاصة مناقشة أساسيات أسلوب حل المشكلات والطلب من الطفل التفكير في أمثلة. وفي تحليل مشكلة ما، يجب التفريق بين الحقائق (وصف ماهية الشيء) وتفسير الشخص لهذه الحقائق (person's interpretation) وبدل القفز إلى النتائج توضح عملية التفكير بتفسيرات بديلة: «ربما تحاول تلك الفتاة مضايقتك لأنها معجبة بك، أو لأنها تريد أن ترى كيف تتصرف حيال تعليقاتها عنك». يجد الكثير من المراهقين ان تحدثهم بصوت عال للآباء أو لأنفسهم يساعدهم في أخذ بدائل أخرى بعين الاعتبار أو في توقع النتائج: «إذا سألتها أن تعيرني الكتاب فقد تسخر مني أو قد تقبل، ولكن إذا لم أسألها فلن يكون لديها فرصة للقبول، هل أغامر مع وجود احتمال أن ترفض، أعتقد بأنني قادر

على تحمل فكرة الرفض دون ان اشعر بأني غبي أو احمق ». عندها سيكون المراهق مستعداً ومهيئاً لحل المشكلات عندما تظهر.

العـــلاج :

١ - علّم اسلوب حـــل المشكــلات : غالباً ما يرى الآباء ردود الفعل القهرية دون أن يدركوا ان الطفل قد لا يعرف الخطوات اللازمة كي يتأمل المشكلة ، ومن ثم يسلك بشكل هـــادف ، إن التعليقات المعتادة من مثل « حلــوا منازعاتكم بأنفسكم » لا تجدي ، كمـــا أن جعل الطفل يؤخر استجابته لا يؤدي إلى استجابات أكثر ملاءمة . وهؤلاء الاطفــال يشعــرون عادة بالعجز والإحباط الشديد نتيجة فشل محاولاتهم ، ويستجيبون بمشاعر الغضب والحزن . ان على الآباء تعليم أطفالهم كيف يفكرون ، كما أن عليهم إيضاح علاقة السبب بالنتيجة « إذا ضربت الاولاد سيغضبون منك » . والاحتمالية (probability) : ماذا يحدث إذا كنت دائماً تقاطع الناس في الحديث » ، يجب الاهتمام بتسلسل الاحداث . والفكرة الأساسية هي أن هناك دائماً حلولاً بديلة للمشكلة ، مثل : « إذا لم تجد أحداً في البيت بإمكانك الاتصال بي في عملي ، أو أن تذهب إلى الجيران ، أو أن تلعب خارج البيت حتى أحضر » . يجب ان يسأل الطفل كلما كان ذلك ممكنا عما يعتقد انه يجب ان يفعل اولاً ، والهدف هو أن يكون قادراً على التفكير وتقييم نتائج عدد من الحلول الممكنة .

وبغض النظر عن عمر الطفل فإن بإمكان الابوين تعليمه كيفية تطبيق أسلوب حل المشكلات في المواقف التي تجدّ ، وقد يكون من المناسب أن يصرف الآباء بعض الوقت في مناقشة الطفل في حادثة وقعت ، والمهم هو أن يدرك الطفل أن الأهل لا يلومونه او ينتقدونه وإنما هم راغبون حقاً في مساعدته على ان يصبح اكثر تأن وأكثر فعالية . وبعد مراجعة طرق أخرى لمعالجة حادث معين يجب ان يسأل الطفل متى يتوقع ان يحدث الموقف مرة أخرى ، وعندها سيكون الطفل القهري مستعداً للتصرف بتفكير وإحساس بالمسؤولية . ويحتاج بعض الأطفال القهريين إلى نوع من الاشراط بحيث يصبــح بمقـدورهم التحول بطريقة آلية إلى الوضع الهادىء الذي يستخدم أسلوب حل المشكلات في اللحظة الحاسمة .

٢ - علّم التحدث مع الذات (Self – Talk) : -

يعتبـر التحـدث مع الذات كأداة لتأخير الإشباع أسلوباً فعالاً جداً في إلغاء

القوية . فعلى الطفل أن يتعلم تأخير المتعة ، وأن ينتظر دوره في اللعب ، ولا يأكل حلوى قبل العشاء ، لا يقاطع حديثاً ، ولا يلقي بالأفكار جزافاً ، كل هذا يجب ان يتعلمه الطفل . لقد اظهرت الابحاث الحديثة(٥،٤) مدى فعالية ان يقول الطفل لنفسه « بإمكاني أن أنتظر دوري » . وبتعليم الاطفال كيف يمكن للحديث مع الذات ان يساعدهم في ان يصبحوا أكثر صبراً سيتعلمون تدريجياً كيف يطبقونه في المواقف المختلفة :ـ «من الجيد ان تتعلم كيف تنتظر» . ركز على الجوانب الإيجابية في ان يكون الإنسان قادراً على الانتظار ولا يتصرف فوراً . وعلى الآباء ان يكونوا نموذجاً في الاستخدام الفعّال للحديث مع النفس في حل مشكلاتهم اليومية ، فعلى سبيل المثال يمكن ان يقول الأب على مسمع من طفله «من الأفضل أن اقف وأفكر قبل أن أقوم بهذا» ، كما أنه من المفيد جداً أن يقوم الأشقاء والرفاق بتمثيل أسلوب التحدث مع النفس المناسب ، مثلاً « أعرف أنني تأخرت إلا أنه لا يوجد ما يمكنني عمله حيال ذلك ، سوف أسرع إلا أنني سأحتفظ بهدوئي » . وبعد ذلك يتم إظهار السلوك الذي يتماشى مع هذه الأفكار.

كما يمكن للآباء ايضاً ان يظهروا للطفل كيف يفكر ويتصرف في حالة مشكلات معينة عن طريق اللعب بالتمثيل ، فإذا كان الطفل مثلاً لا يعرف كيف يتصرف حيال مضايقات زميل له ، فإن بإمكان الأب ان يتظاهر بأنه الطفل ، وأن يقوم بتمثيل الأفكار والسلوك المناسب للموقف . مثلاً « لن أضربه مع أنني غاضب منـه ، سأخبره عن شدة غضبي واطلب منه ان لا يتفوه بذلك مرة أخرى » . ثم يقوم الأب بتنفيذ ذلك فيقول للصديق « أنا غاضب جداً من مناداتك لي بألقاب لا أحبها ، عليك أن تكف عن ذلك فوراً » ، ثم يقول الأب متظاهراً بأن الصديق لم يتوقف «ما علي إلا أن اتجاهله وأمشي من هنا» . ثم يفعل ذلك ، ويعتبر هذا النوع من تمثيل الدور أسلوباً تعليمياً فعالاً .

كما يمكن أن يزيد استخدام الطفل لأسلوب الحديث مع النفس باستخدام بطاقات للتذكير(٦) او صور قد رسمها الطفل أو الأب ، والهدف من الصورة هو تذكير الطفل كيف يتصرف بشكل مناسب ، فالطفل الذي لا يصغي للآخرين يمكن أن يرسم وجهاً له أذنان كبيرتان ويكتب أسفل الصورة استمع لما يقوله الناس ، كما يمكن أن يتم عرض بطاقة كبيرة كتب عليها فكر قبل أن تتكلم ، المهم هو أن يتعلم الطفل التفكير بالصورة التي على البطاقة في المواقف الفعلية ، وهكذا عندما يتحدث المعلم

أو أي شخص آخر سوف يقول الطفل لنفسه « اصغ لما يقوله المعلم » . أو « فكر قبل أن تتكلم » .

٣ - عزّز السلوك التأملي وعاقب التصرفات القهرية :

يجب أن يعلّم الأطفال كيفية تعزيز الذات حيث يقومون بامتداح أنفسهم لانتظارهم أو لتفكيرهم بحلول أفضل لقضية من القضايا. ويجب على الكبار تعزيز أي سلوك هادىء تأملي يقوم به الطفل . كما يجب أن يقوم الآباء بمكافأة الطفل القهري في كل مرة يستطيع فيها تأجيل استجابته والتفكير في النتائج . وعلى الآباء أيضاً أن يحاولوا ضبط الطفل في وضع يتحمل فيه الإحباط ، وأن يقوموا باثابته فوراً : « لقد كنت رائعاً فبالرغم من انك خسرت اللعبة الا انك استمريت باللعب » . أما إذا تصرف الطفل بقهرية فاطلب منه أن يوضح كيفية أخذ البدائل بعين الاعتبار ، ثم عززه بمكافأة او بمجموعة من النقاط التي يمكن أن يستبدلها فيما بعد بجائزة (انظر في فصل النشاط الزائد لتجد أمثلة على وضع نظام للتعزيز) .

إن الكثير من الأطفال يستجيبون للتعزيز المستمر للسلوك التأملي بانخفاض سريع في السلوك القهري . اما الأطفال الذين لا يستجيبون للتعزيز فقد أظهرت البحوث فعالية استخدام إجراءات اخرى معهم مثل العزل المؤقت(time out)أو كلفة الاستجابة (response cost) ، فعندما يتحدث الطفل بقهرية على نحو مستمر أو يريد تنفيذ رغباته فوراً فإن عزله لفترة قصيرة في غرفته يمكن ان يكون مجدياً إذا طبق بثبات وهدوء . وكذلك في حالة استخدام نظام النقاط أو الفيش ، فإن من الممكن أن يخسر الطفل نتيجة قيامه بسلوك غير مناسب بعض النقاط التي كان قد اكتسبها ، فمثلاً يمكن أن يفقد الطفل خمس نقاط نتيجة شكواه المستمرة والقهرية حول الطعام أو النظام ، في حين يكسب عشر نقاط مقابل صبره وعدم شكواه أثناء تناول الطعام أو قبل النوم . ويعتبر إعطاء وقت إضافي للعب او مصروف إضافي أو وقت إضافي لمشاهدة التلفزيون من المعززات اليومية المفيدة ، وفي جميع الحالات فإن من الضروري أن تكون توقعات الوالدين ومحددات السلوك واضحة لدى الاطفال .

٤ - التذكير واستخدام الإشارات (Prompts and Cues) :-

قد يحتاج الأطفال القهريون جداً إلى أن يعطوا إشارة محسوسة على شكل حرف C بالإبهام والسبابة للدلالة على ضبط الذات control ، ففي حالة التوتر يمكنهم النظر

إلى حرف الـ C ليتذكروا الهدوء calm والاسترخاء وعدم الاندفاع في الكلام بشكل قهري ، وبهذا يتعلم الأطفال كيف يعطون إشارات لانفسهم تساعدهم على الهدوء وضبط النفس ، ومن الضروري أن يتعلم الأطفال كيف يعززون أنفسهم على هذا السلوك .

الطرق المتخصصة (Professional Methods) :-

كما في حالة النشاط الزائد فإن هناك طرقاً فعالة لمعالجة الأطفال القهريين يستخدمها الاخصائيون ، وتوجد وسائل متعددة لتنمية وزيادة الشعور بالهدوء النفسي والجسدي ، ومن الطرق المفيدة الاسترخاء العضلي وعمليات التغذية الراجعة البيولوجية(biofeedback). أما الاطفال القهريون جداً الذين لا يستجيبون لهذه الطرق فقد وجد أن العلاج بالعقاقير قد يجدي معهم ، ومع ذلك فإن هذا النوع من العلاج ما زال موضع جدل . ومعظم الأطفال القهريين يمكن أن يستجيبوا لمزيج من الطرق السابقة إذا استخدمت بشكل إيجابي وثابت ، وحتى الأطفال الذين يحتاجون إلى علاج ، يمكن التوقف عن علاجهم بعد فترة قصيرة إذا توافر أسلوب تنشئة أبوية مناسب مع طفل لديه استعداد للاستجابة(٧) .

تقرير حالـــة : -

ولد عمره ثمـاني سنوات لديه سلوك قهري يسبب له الكثير من المشكلات ، فهو يتحدث داخل الصف ويقاطع الآخرين باستمرار ، ولا يستطيع الالتزام بالقوانين في أية لعبـــة ، ولا يستـطيع الانتظار (يريد أن يحصل على ما يريد في الوقت الذي يريد) . تكونت المعالجة المتخصصة من أربع جلسات لتعليم الطفل الاسترخاء العضلي وخفض تشاؤمه وشعوره السلبي نحو ذاته ، وقد درب الأبوان على كيفية تعليمه الحديث مع النفس وسلوك حـــل المشكلات .

ثم تم عقد اجتماع مشترك مع المعلمة أدى للاتفاق معها على أن تجتمع مع الطفل لمدة عشر دقائق مرتين اسبوعياً لتعليمه كيفية حل المشكلات ، حيث كان بإمكان المعلمة أن تريه كيفية التفكير بحلول بديلة لمشكلات محددة تظهر في الصف . وبدلاً من المقاطعة والحديث دون ترو فقد تعلم كيف يكتب أفكاره على ورقة وأن يقولها عندما يأتي دوره في الحديث ، كما وضح له كيفية الاهتمام بما يفعل بدل فعل أي شيء يخطر بباله ، وقد استخدم الابوان أسلوباً مشابهاً في البيت مع التركيز بشكل أساسي على النمذجة وتعليمة التحدث إلى النفس . وبـدل مسـاعدته في عمل واجباته المدرسية ساعداه في تعلم اتباع القوانين

والانتظار عن طريق قول بعض العبارات لنفسه . وقد لعب والده دوراً أساسياً في تشجيع تطوير حديث الطفـل مع نفسه . كقوله له مثلاً « النـاس يفضلون عدم المقاطعة » ، أو « استطيع الانتظار حتى غد لكي العب مع والدي » . لقد أحس الابوان بأن لديهما أساليب محددة لمساعدة طفلهما ، ولم يعودا يشعران بالعجز ، وقد كان هذا هو العنصر الأساسي في تحويل جو العائلة العام من التوتر والغضب إلى اتجاه أكثر تفاؤلاً وإيجابية . وهذا أدى إلى تغير مباشر في شعور الطفل بأن والديه في صفه ، كما أدى إلى انخفاض كبير في تعليقاته السلبية والتشاؤمية . ومع أن الطفل ما زال أكثر قهرية من زملائه إلا أنه تحسن بشكل ملحوظ خلال شهـرين، وكثـير من الـراشـدين والأطفال أخذوا يمتدحونه لقدرته على الانتظار واتباعه القوانين . إن العنصر الأساسي لضمان حدوث تغير دائم هو تطور قدرة الطفل على ضبط النفس في بيئة تشجع وتعزز كل تقدم بشكل ثابت .

كتب للآباء حول القهرية :

Shure, Myrna B. and Spivack, George: *Problem Solving Techniques in Childrearing.* Jossey-Bass, San Francisco (1978).

Staub, E.: *The Development of Prosocial Behavior in Children.* General Learning Press, Morristown, NJ (1975).

Thoresen, C. E. and Mahoney, M. J.: *Behavioral Self-Control.* Holt, Rinehart & Winston, New York (1974).

كتب للاطفال حول القهرية :

للاعمار ٦ إلى ٩ سنوات

Lexau, Joan M.: Benjie on His Own. Dial Press, New York (1970).

يعرض في الكتاب أسلوب فعّال لحل المشكلات في بيئة المدينة، وبدلاً من أن ينتظر بنجي (Benjie)صديقه الأكبر سنا ليمشي معه إلى البيت، يتصرف على نحو قهري ويمشي لوحده. ويظهر بنجي الكثير من الصبر والمثابرة أثناء تجوله في شوارع المدينة المخيفة ، ويظهر سلوكه الفعّال والمسؤول في بحثه عن مساعدة لجدته المريضة .

للأعمار ٨ إلى ١٠ سنوات

Cleary, Beverly Bunn: Henry and the Clubhouse. William Morrow, West Caldwell, NJ (1962).

يظهـر هنـرى Henry مواجهـة للصعاب وحلاً للمشكلات أثناء قيامه بتوزيع الصحف،

ويواجه هنري التحديات بكثير من روح الدعابة ويتعلم دروساً عن تحمل المسؤولية ، وهناك توضيح لمفهومي المثابرة وتحمل الاحباط(frustration tolerance).

Schwarzrock, Shirley and Wrenn, C. Gilbert: Understanding the Law of Our Land. American Guidance Service, Circle Pines, MN (1973).

للاعمار ١١ فما فوق

يستخدم وضع القوانين وتغيرها لتوضيح حقوق ومسؤوليات الأطفال الكبار، كما يوصف انتهاك المراهقين القهري للقوانين. وتستخدم القصص لتوضيح سبب وضع القوانين وكيفية عملها، وتشرح طرق حل المشكلات، كما تقترح الاساليب المناسبة لتغيير القوانين.

المراجع : References:

1. Saltz, Eli: "Stimulating Imaginative Play: Some Cognitive Effects on Pre-Schoolers." Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada (August 1978).
2. Schaefer, Charles: *The Therapeutic Use of Child's Play.* Jason Aronson, New York (1976).
3. Spivack, George, Platt, Jerome J., and Shure, Myrna B.: *The Problem-Solving Approach to Adjustment.* Jossey-Bass, San Francisco (1976).
4. Meichenbaum, Donald: *"Cognitive-Behavior Modification."* Plenum, New York (1977).
5. Mischel, Walter: " How Children Postpone Pleasure," *Human Nature:* (December 1978), pp. 51-55.
6. Palkes, Helen *et al.*: *"Porteus Maze Performance of Hyperactive Boys After Training in Self-Directed Verbal Commands."Child Development* 39: (1968), pp. 817-826.
7. Schaefer, C. E. and Millman, H.L.: *Therapies for Children: A Handbook of Effective Treatments for Problem Behaviors.* Jossey-Bass, San Francisco (1977).

ضعف الانتباه - التشتت

مدى الانتباه هو الفترة التي تنقضي في القيام بعمل ما، ويمكن ان يتوقف الانتباه عن طريق التشتت حيث ينخرط الشخص لا إرادياً بنشاط أو إحساس آخر، فتركيز الطفل على السلوك الجاري يمكن أن ينقطع عن طريق الصوت أو المنظر المشتت للانتباه أو من خلال شعوره الشخصي، وبالتالي فإن فترة بسيطة من الوقت تنقضي في القيام بنشاط ما دون مثابرة على المهمات، وهذا النوع من الأطفال ينتقل من نشاط إلى آخر دون إكمال أي منها، كما ينحرف بسهولة عن هدفه الأصلي.

والمثابرة(persistence)هي القدرة على اكمال النشاط، فالطفل الذي لديه مثابرة عندما يتشتت انتباهه يعود للنشاط الأول مرة أخرى ويكمله، اما إذا ما تشتت الطفل غير المثابر فانه لا يعود للمهمة الاولى ليكملها. وكذلك فإن الانتباه يحتاج إلى قدرة على التركيز وإهمال الموضوعات غير الضرورية، وبالتالي فإن ضعف قدرة الطفل على التمييز بين ما هو ضروري وما هو غير ضروري يؤدي إلى صعوبات في الانتباه إلى المعلومات والاحداث ذات العلاقة بالموضوع.

وحتى الرضع يختلفون في قابليتهم للتشتت، فعندما ينظر الرضيع إلى شيء أو يحاول الوصول إليه فإن الأصوات أو المشاهد الجديدة قد تؤدي أولا تؤدي إلى تشتت انتباهه، وقد يتوقف الطفل سهل التشتت عن رضاعة زجاجة الحليب إذا ما جذب انتباهه شيء ما. ومع نمو الطفل يتعلم كيف ينتقي المنبهات وأن لا يلتفت إلى الأمور غير المناسبة سواء بالسمع أو النظر، ويزداد الانتباه الانتقائي عادة بزيادة العمر العقلي، أما معدل طول فترة الانتباه فهو ٧ دقائق تقريباً لطفل السنتين، و٩ دقائق لطفل الثلاث سنوات و١٢ دقيقة لطفل الأربع سنوات و١٤ دقيقة لطفل الخمس سنوات؛ فطفل السنتين الذي يلعب بلعبة ما لمدة نصف ساعة يملك مدى انتباه طويل، أما إذا كان لا يستطيع اللعب بها لأكثر من بضع دقائق فهذا يشير إلى مدى انتباه قصير. والطفل المشتت ينتقل من لعبة إلى اخرى أو من نشاط إلى اخر. وفي موقف المدرسة تجد أن الطفل سريع التشتت يضيع أشياءه وينسى أين وضع هذه الأشياء، ولا ينهي المهمات المطلوبة منه، وينشغل بأي حدث جديد. ومما يحير الآباء كثيراً أن طول فترة الانتباه تعتمد على نوع المثير، فمثلاً إذا كانت اللعبة مثيرة بما فيه الكفاية فإن أي طفل سريع التشتت سوف يلعب بها لفترة طويلة نسبياً.

وقد يكون التشتت سبباً للنشاط الزائد عند بعض الأطفال. ويمكن قياس مدى

الانتباه بسهولة عن طريق قياس طول الفترة الزمنية التي تنقضي في القيام بمهمة ما، إلا أن النظر والتفكير أثناء العمل ضروريان، والانتباه الحقيقي يقاس بمدى ملاءمة الاستجابة، علماً بأن هنـاك بعض الاطفال الذين يحملقون بالمواد دون تفكير. وحوالي ٥ - ١٠٪ من الأطفال يعانون بشكل جدي من قصر فترة الانتباه، ورغم ان طول فترة الانتباه يزيد مع التقدم في العمر، الا ان العديد من هؤلاء الأطفال يظلون قليلي الانتباه نسبياً خلال سنوات الرشد.

الأسبـاب :

ينتج ضعف القدرة على الانتباه (كما هو في النشاط الزائد أو القهرية) عن ضعف النمو العصبي. ويمكن أن يؤدي النضج البطيء أو الخلل العضوي في الدماغ إلى قصر فترة الانتباه، كما أن ضعف القدرة على التركيز هو صفة تكوينية موروثة[1]، فالفروق في المـزاج يمكن ملاحظتها منذ الولادة، حيث يكون بعض الاطفال كثيري الحركة مشتتين يتنقلون من مهمـة إلى اخرى والبعض الآخر مثابراً جداً أو غير مشتت. ان ميكانزمات الدماغ هي التي تجعل الطفل قادراً على التركيز وعلى استبعاد الإثارة غير المناسبة، وبالاضافة إلى ذلك فإن المهارات الادراكية يجب أن تكون ملائمة. فالإدراك السمعي والبصري هو القدرة على استقبال الأصوات والمناظر وفهم معناها ثم الاستجابة بشكل مناسب، وإذا كان هناك ضعف في قدرة الطفل على تمييز العلاقات بين الشكل والخلفية فإن ضعف الانتباه سوف يحدث، فعندما يتحدث المعلم مثلاً بوجود اصوات اخرى فإن هذا الطفل لا يكون قادراً على الانتباه إلى صوت المعلم على أنه المنبه الأساسي واعتبار باقي الاصوات على انها خلفية ليست بذات علاقة. وكذلك في التركيز البصري قد يعجز الطفل عن التركيز على الاجزاء الهامة من بيئته.

ان الطفل الذي لا يدرك التسلسل (sequencing) سوف يصبح مشوشاً ولا يستطيع متابعة الإصغاء، أو يبدو غير منتبه. إن تسلسل الاحداث (الاول ، الثاني ، الثالث ، . . . الخ) يحتاج من الطفل إلى الإصغاء ، والفهم والتذكر ثم القيام بالعمل المناسب. فالطفل المشتت لا يستطيع مثلاً أن يطرق على الباب مرة واحدة ثم يفتح النافذة ثم يحضر لي القلم. وتلعب العوامل البيئية والنفسية دوراً هاماً كمسببات لضعف الانتباه ، فالأطفال القلقون والذين لا يشعرون بالأمن يظلون معتمدين على التوجيهات والتعليمات الخارجية. إنهم لا يبدون قادرين على اتمام عمل ما بمفردهم فهم بحاجة إلى دعم وتشجيع مستمر.

والطفل غير الناضج وغـير الصبور غالباً ما يشعر بأن اتمام اية مهمة غير ضروري وهو يردد « اريد ان افعل شيئاً آخر » ، إنه لم يطور الصبر والمثابرة الضروريين لإتمام العمل . وبضعف المثابرة يشعر الأطفال بعدم الحماس ويتوقفون عن المحاولة ولا ينهون ما بدأوا به ، إن عدم الاحساس بالأمن والشعور بعدم الكفاءة يؤديان إلى ضعف الانتباه وعدم القدرة على مقاومة التشتت ، وكذلك فإن الاطفال الذي يعيشون في عالمهم الخيالي الخاص تضعف قدرتهم على الانتباه لبيئتهم ، كما أن هناك صعوبات في الأنتباه لدى الاطفال الذين يعانون من صعوبات تعلم ، وتخلف أو اعاقة عقلية أو اضطرابات انفعالية .

طرق الوقايـة (How to Prevent) : -

١ - تنمية الكفاءة والنجاح (Promote Adequacy and Success) :-

ان النقد المستمر وخبرات الفشل تؤدي إلى عدم استمرار الطفل في المهمات التي يبدأ بها، ويؤدي تركيز الاهل المستمر على الخطأ وعلى كيف يجب أن يعمل الشيء بشكل أفضل إلى أن يكف الأطفال عن المحاولة، ويتجنبون الشعور غير المريح الذي قد ينتج عن الفشل في اتمام مهمة ما بالتنقل من مهمة إلى أخرى، كما يحاول الطفل تجنب القلق عن طريق قلة الانتباه والانتقال باستمرار إلى الوضع التالي. وكي تجنب الطفل هذا النوع من قلة الانتباه اختر له مهمات فرص النجاح فيها عالية جداً ثم امتدح اتمامه للعمل. و«لا شيء ينجح كالنجاح» قول مناسب لتنمية الانتباه الانتقائي والقدرة على مقاومة التشتت، فالطفل الذي لا يشعر بالكفاءة سوف يتوقف عن الانتباه بسرعة عند أول موقف فيه احباط بسيط ، والشعور بالكفاءة ينمو عن طريق مزيج من ثناء الأهل وتشجيعهم والنجاح في إتمام المهمات. ويحرص الأباء الواعون على جعل أول خمس سنوات من حياة الطفل مليئة بفرص النجاح المعدة حسب مستوى قدرة الطفل مع ادراك ان المهمات السهلة جداً أو الصعبة جداً لا تنمي الشعور بالكفاءة والجدارة، بينما يؤدي حل مشكـلات على درجـة متـوسـطة من الصعوبة والتحدي إلى شعور بالتمكن، فالطفل الذي يشعر بأنه قادر على القيام بعمل ما ينتبه ويقاوم التشتت.

٢ - علّم تركيز الانتباه وعززه (Teach and Reinforce Focussed Attention) : -

إن تركيز الانتباه يمكن أن يعلّم ويشجع منذ الطفولة الباكرة، إن انتباه الأبوين وتشجيعهم لقدرة الطفل المتزايدة على تركيز الانتباه هي العنصر الأساسي في الوقاية

من تكوين عادة ضعف الانتباه، فالطفل الصغير جداً يجب أن يعزز على لعبه باستمتاع بلعبته لفترة زمنية تطول شيئاً فشيئاً، فطفل الثلاث سنوات يجب أن يمدح لبنائه بيتين من المكعبات. إن الكثير من المهارات تعتمد على القدرة على تمييز أوجه الشبه وأوجه الاختلاف بين الاشياء، وعلى الطفل الانتباه إلى الخصائص البارزة في الأشياء حتى يستطيع تمييز أوج الشبه وأوجه الاختلاف. فشجع هذه القدرة عند الطفل قائلاً «هذا رائع. لقد وضعت كل المكعبات الصغيرة هنا وكل المكعبات الكبيرة هناك». ان تركيز الانتباه يتطلب المثابرة أيضاً، لذا يجب أن يعطي الثناء والتشجيع على المثابرة ومقاومة التشتت والشعور بالاحباط: «يا سلام، فعلاً مدهش، ما زلت تحاول بالرغم من أنك لم تصب الهدف». ويمكن تعليم الطفل كيف يقاوم التشتت حيث يمكن للأب أن يكون نموذجاً، كأن يستمر الأب مثلاً في عمل ما بينما يقوم الطفل بدور الزميل الذي يحاول إعاقته.

وعندما يتنقل الطفل من عمل غير مكتمل إلى آخر فعلى الأهل تجاهل ذلك أو عدم تشجيع مثل هذاالسلوك. المهم هو عدم تعزيز التشتت، وإذا ما تشتت انتباه الطفل يجب عدم الانتباه له سواء أكان هذا الأنتباه إيجابياً أم سلبياً. ان معظم الأطفال في عمر ٤ سنوات يجب ان يكونوا قد تعلموا كيف يتحكمون في انتباههم وأن يكون قد اصبح باستطاعتهم التمييز بين متى عليهم الانتباه (عندما يتحدث اليهم شخص ما، أو يقرأ... الخ) ومتى يمكنهم عدم تركيز انتباههم (اثناء اللعب الحر، او الاستراحة ... الخ). ان التحصيل الاكاديمي المناسب يعتمد على تطوير القدرة على تركيز الانتباه ومقاومة التشتت.

العناية الملائمة بالجنين قبل الولادة :

قد ينتج ضعف القدرة على التركيز عن بيئة رحمية غير مناسبة للجنين، وصحة الام الجسمية والعقلية هي الضمان لمنع حدوث ضعف القدرة على التركيز الناتج عن أي ضرر يتعرض له دماغ الجنين. ان معظم الآباء يعرفون الآثار السلبية الناتجة عن تعاطي الأم الحامل عقاقير مثل الدخان، والحشيش، والكحول، ومختلف انواع الاقراص. كما أنّ تعرض الأم الحامل إلى ازمة نفسية حادة يمكن أن يؤثر على الجنين، فقد لوحظ أن تعرض الأم الحامل إلى التوتر الشديد خلال فترة الحمل يؤدي إلى تعرض الجنين لضعف التركيز وصعوبات التعليم فيما بعد.

العـــــلاج (What to do) : ـ

١ ـ نظم البيئة وقلل المشتتات :ـ

ان الأطفال سريعي التشتت يستجيبون بشكل أفضل عندما ينظم الكبار البيئة من اجل تقليل المشتتات وزيادة جاذبية المثير الذي يجب على الطفل أن ينتبه له، وكلما أصبح بامكان الطفل الانتباه بشكل افضل[٢]، كلما امكن تقليل كمية التنظيم. وهناك دلائل تشير إلى أن تقليل المثيرات أو المنبهات يعتبر فعّالاً للأطفال سريعي التشتت، فتغطية الأرض بالسجاد ووضع ستائر على النوافذ يقلل المنبهات الصوتية غير المناسبة. كما يمكن وضع الاشياء بعيداً عن النظر في خزائن وادراج مغلقة، وتنظيم المكتب الذي يستعمله الطفل. ويجب ابعاد اية مواد لها علاقة بلعبة أو مهمة أتمها الطفل فور الانتهاء منها.

إن بعض الأطفال يستجيبون بشكل جيد لاستخدام لوح كرتون مثقوب لعرض المسألة او الفقرة أو الصورة موضوع السؤال واخفاء ما عداها. اما الأطفال الذين يتشتتون بفعل المثيرات الصوتية فقد يصبحون أكثر انتباهاً باستخدام سدادات للأذن كالقطن، حيث تصبح الدراسة في جو مزعج كثير الضوضاء او الاستعداد للامتحان أكثر سهولة بقطع كل الأصوات المشوشة. والقاعدة المناسبة هي تعريض الطفل تدريجياً للظروف الطبيعية. فمثلاً يمكن التقليل من فعالية سدادات الاذن كلما اصبح بامكان الطفل تحمل المزعجات الصوتية.

ويمكن أن يتم التنظيم أيضاً من خلال التخطيط الدقيق للمهمات، ففي البداية يستجيب الأطفال عادة بشكل افضل للمواد التي يحبونها وبعد ذلك تقدم المواد التي لا يحبونها. ويجب ان تكون المهمات والواجبات البيئية او المدرسية محددة وليست عامة، لأن الطفل بحاجة إلى خبرات ناجحة في إكمال مهمات قصيرة ومحددة، وحتى نضمن ذلك يجب انّ يكـون الوقت المخصص للمهمة قصيراً مع فترات محددة مسبقاً للراحة أو اللعب. ويزداد الوقت الذي تحتاجه المهمات تدريجياً مع تزايد قدرة الطفل على الانتباه لفترة أطول، ويمكن الاستعانة بساعة المنبه لإعطاء إشارة عند نهاية فترة العمل او اللعب. ويستمتع كثير من الأطفال بالقيام (بربط) ساعة المنبه والإحساس بالاستقلالية من خلال تحديدهم لفترات العمل واللعب بأنفسهم وتطبيقهم لذلك.

ان التنظيم يحتاج إلى استراتيجية محددة بدل ترك الأمور تحدث بطبيعتها، فمثلاً يجب ان تعطي جميع التعليمات بشكل واضح ومحدد، ومن المهم ان تتأكد بأن الطفل ينظر

إليك قبل اعطائه أية تعليمات، كما ان من المهم تجنب أي كلام غير ضروري، فالابوان كثيرا الكلام يضران بالطفل الذي يعاني من قصر فترة الانتباه. ويجب أيضاً أن تعطي التعليمات الواضحة المتعلقة بالعناصر ذات العلاقة بالمهمة المطلوبة فقط. إن الآباء التأمليين هم نماذج يتعلم الأطفال منها التأمل والتفكير والإصغاء بدل التصرف بقهرية وإندفاع. وعلى الاقل، يجب ان يفهم الآباء بأنه على الاطفال ان يتعلموا التروي والتأمل اثناء المحادثة بدل التسرع والقفز إلى النتائج. ان التأملية تمكن الطفل من امتلاك اطار يمكنه من خلاله التركيز على الحديث او الكلمات المكتوبة. يجب ان تذكر توقعات الابوين من الطفل صراحة ويتم إيصالها له، كما يجب ان يكون بإمكان الطفل توقع ما هو مطلوب منه بشكل روتيني، حيث أن الاطفال سريعو التشتت يجدون صعوبة في تحمل عدم التنظيم أو التغير المستمر في الروتين. وكذلك فإن الثبات في النتائج يعطي الطفل إحساساً بالأمن ويزوده بنظام محدد، ويعرف الاطفال ان سلوكاً معينا سوف يتبعه إجراء محدد. ان الأطفال الذين يعرفون عادة ما الذي يجب عليهم ان يتوقعوه، ولديهم احساس بالأمن اقل عرضة للشعور بالتخبط والتشتت السريع.

٢ ـ عزز الانتباه ومقاومة التشتت (Reward Attending and Resisting Distractions) :-

ان طول فترة الانتباه كأي سلوك آخر، يمكن ان يزاد عن طريق تعزيز التزايد في طول الفترة التي يركز فيها الطفل انتباهه، والنتائج الايجابية كالثناء أو المكافأة يجب ان تتبع فترات الانتباه والاوقات التي يستمر الطفل فيها بالقيام بنشاط ما بالرغم من وجود المشتتات، يجب على الآباء والمعلمين وغيرهم ان ينتبهوا للطفل عندما يكون هو منتبها فقط. (لمعرفة بعض الطرق المحددة في التعزيز كالاتفاقية او استخدام الفيش (tokens)أو غيرها انظر فصل النشاط الزائد). وغالباً ما يتلقى الأطفال كثيرو التشتت الانتباه عندما يكونون مشتتين بدل تلقيه على فترات تركيزهم (ربما النادره). ويعتبر التعزيز الخارجي (كاستخدام الاشارات التي يمكن أن تستبدل بها ألعاب فيما بعد) أسلوباً فعالاً في بناء مهارات التركيز والانتباه عند الطفل، فمثلاً: قد يعطي الاب للطفل إشارة واحدة لمجرد النظر في السؤال وثلاث اشارات للعمل على حله وخمس اشارات اذا استطاع حله بنجاح. لقد استخدم هذا الأسلوب التدريجي بنجاح كبير على مستوى البيت والمدرسة[٣]، فبإعطاء بعض التعزيز (مثل الإشارة أو الابتسامة) لأقل استجابة كالنظر إلى السؤال يمكن ضمان بعض التقدم، لقد سر الكثير من الأطفال وفوجئوا عندما تلقوا استجابات مشجعة على اجابات خاطئة ومكافأة اكبر على

الاجابة الصحيحة، وذلك عكس الاستجابات السابقة السلبية أو المحايدة للاجابة الخاطئة والتي غالباً ما تؤدي إلى شعور الأطفال بالغضب وفي النهاية التخلي عن المهمة، لذلك يجب تعزيز الطفل باستمرار لمجرد المحاولة، فالانتباه مثلاً ولو لمدة خمس عشرة ثانية فقط يجب ان يعزز باستمرار، وحتى النظر إلى الآخرين قد يكون بحاجة إلى تعزيز، وكثيراً ما يسأل الآباء كيف يمكنني أن أكون إيجابياً مع الطفل مع انه لا ينتبه لأكثر من خمس ثوان، والجواب هو انه يجب ان يكون الاب دائماً إيجابياً بعد هذه الثواني، والاستمرار في ذلك قد يزيد هذه المدة إلى عشر ثوان من الانتباه المتصل. إن إطالة فترة انتباه الطفل بحاجة إلى الصبر والتكرار والثبات أو الجلد من قبل الراشدين. لقد تم تطوير رزمة تعليمية لتعليم الصغار جداً الانتباه (انظر «قراءات اضافية للآباء»). والتصميم الاساسي للرزمة مشابه للافكار التي تم عرضها. ان تركيز الانتباه يمكن التدرب عليه والتحسن يتم عادة تدريجياً بالنسبة لهؤلاء الاطفال، فان القدرة التي تنمو عادة بشكل طبيعي على الانتباه الانتقائي الدقيق وعلى تركيز الانتباه يجب ان تعلّم.

وقد تم في المواقف الجماعية استخدام التعزيز الجماعي على الانتباه (مثلاً الثبات أو الاستمرار في العمل) بنجاح. ان الطفل أو الطفلين المشتتين في احد الصفوف قد يركزان على نحو افضل في جو يتضمن تعزيزاً مستمراً لتركيز الانتباه، اما في البيت، فيمكن امتداح او مكافأة جميع الاشقاء إذا جلسوا جميعاً بصمت وانتبهوا لشخص يتحدث اليهم أو يسليهم، ومن الجدير بالاهتمام ان نتائج البحث[٤] اظهرت ان تعزيز طفل واحد لانتباهه غالباً ما يؤدي إلى تحسن مهارات الانتباه عند الاطفال الآخرين.

الطرق المتخصصة (Professional Methods):-

يمكن ان تلجأ المدرسة او البيت إلى التعليم الخاص الذي يتم غالباً عن طريق مدرس تربية خاصة أو اخصائي صعوبات تعلم، والمهم هو أن يعلّم الطفل المهارات الأساسية اللازمة للقدرة على التركيز؛ يجب تعليم الأطفال دائماً التركيز على العناصر الهامة في الموقف أو المشكلة. وتستخدم عادة لهذا الغرض مسابقات الكلمات (ويمكن للابوين استخدامها ايضاً) لتوضيح المهارات في التمييز، وعلى الطفل أن يصغي وأن يعي العناصر الأساسية، ومن الأمثلة على ذلك «لقد وضعت الملح في الحليب كي يصبح حلواً» وسؤال الطفل: اين الكلمة الخطأ؟ ولماذا؟ وماذا يجب ان تكون حتى تصبح صحيحه؟ وهناك قضية

أخرى لها علاقة هي التدرب على إدراك الشكل والخلفية، حيث تعطي تمرينات بصرية وسمعية لتوضيح عناصر الشكل المهمة من عناصر الخلفية الأقل أهمية، فصوت المعلم في الصف هو شكل والأشياء الأخرى في تلك اللحظة هي خلفية. وبعض الأطفال بحاجة إلى جهد مكثف لتعلم التسلسل في التفكير فهم يتشوشون ولا يفهمون ما الذي يأتي اولاً ثم ثانياً ثم ثالثاً، لذلك فإن التدرب على هذه المهارة يمكّنهم من الانتباه وفهم التسلسل في الاحداث. وفي العلاج النفسي يعتبر العديد من أساليب ضبط النفس ملائماً حيث يتعلم الاطفال التحدث مع النفس لتوجيه سلوكهم فالكلمات ، « قف ، انظر واصغ » يمكن للطفل أن يفكر بها ويمارسها في مواقف مختلفة. أما الاطفال الصغار جداً فهم بحاجة لطريقة لمقاومة التشتت(*) وذلك بالتدرب على أن يقول الطفل لنفسه « سوف استمر في العمل حتى لو طلب مني شخص التوقف ». ومن الأساليب المناسبة الأخرى الاسترخاء والتدرب على التنفس العميق، وهناك امكانية لاستخدام المعلومات المرتدة البيولوجية (biofeedback) ، والفكرة الأساسية هي تعليم الطفل الاسترخاء جسمياً ونفسياً وبالتالي تصبح عملية الانتباه اكثر تلقائية «وفعالية»، كما أن التدريب على الاسترخاء العضلي يعتبر فعالاً في حالة الأطفال ذوي النشاط الزائد وسريعي التشتت، أما الأطفال الذين يعانون من القلق والتوتر والخوف (حيث المشكلة عندهم انفعالية) فإن اساليب العلاج النفسي التقليدية ومن خلال اللعب تعتبر أفضل حيث يمكن فهم الصراع وحله، فكلما زاد إحساس الطفل بالأمن أصبح اكثر قدرة على الانتباه ومقاومة التشتت.

تقرير حالـــة :

طفلة عمرها احد عشر عاماً لديها تاريخ طويل من ضعف الانتباه والتشتت استخدم معها أسلوب العلاج من خلال اللعب لمدة ستة اشهر وذلك عندما كان عمرها خمس سنوات إلا إنه لم ينفع اطلاقاً ، لذلك لم يحاول الأبوان الحصول على أي عون من قبل الاخصائيين ، وأظهر الفحص النفسي التفصيلي لهذه الطفلة أنها تعاني من قصر فترة الانتباه والتشتت والقهرية ، وذكاء الطفلة فوق المتوسط ، ونمو الشخصية يشير إلى عدم نضوج إلى حد ما ومستواها الأكاديمي أقل من مستوى صفها بسنة واحدة ، أما الفحص العصبي فاشار إلى اسباب عصبية بشكل بسيط ، والنتيجة أن ضعف الانتباه هو ضعف بنيوي طويل الأجل.

وقد تكونت المعالجة المتخصصة من جلسات إرشادية للأبوين وخمسة شهور من

العلاج النفسي الفردي للطفلة، وأرشد الأبوان حول الطرق المناسبة لتعزيز الانتباه بحيث بدءا بالثناء على التحسن في انتباه الطفلة وقدرتها المتزايدة على مقاومة التشتت. ومن العوامل المساعدة قيام الأم بلعب دور تقوم خلاله بإصدار أصوات أثناء قيام الطفلة بعملها، فإذا استمرت الطفلة بالقيام بواجباتها المدرسية تمتدح الأم قدرتها على الاستمرار بالتركيز، وتساعد الطفلة بتنظيم غرفتها والتخطيط لنشاطاتها. كما يقوم الأب باصطحابها في مشاوير في نهاية الاسبوع إذا ارسلت المعلمة تقريراً يشير إلى تحسن انتباه الطفلة لدروسها. أما العلاج النفسي فقد ركز على إفهام الطفلة بأن هذا الضعف الذي تعاني منه لم يكن خطأها وان بالامكان أن تتعلم كيف تتغلب عليه. لقد استخدم مزيج من الاسترخاء العضلي والتحدث إلى النفس، فتعلمت كيف تسترخي ثم تسأل نفسها أسئلة تساعدها مثل: «ماذا يريد منا المعلم ان نعرف؟» «يجب أن أصغي وأتذكر الامور الهامة؟» «ماذا علي أن افعل الآن»، «استطيع الاستمرار في العمل حتى لو استمر بعض الأطفال بالحديث»... الخ، وبالإضافة إلى ذلك، وكما هو الحال مع كثير من الاطفال الكبار، فقد طورت شعوراً بالذنب ومشاعر سلبية وافكاراً متدنية عن الذات، وفي هذا المجال فإن استخدام أسلوب الحديث المفتوح عن جوانب القوة لديها وعن احباطاتها السابقة ساعدها كثيراً. وعلى كل حال فإن العنصر الأساسي في العلاج كان وعيها المتزايد للتحسن في مهارات الانتباه لديها، لقد زاد شعورها بالكفاءة، كما أن المعلومات المرتدة الإيجابية التي كانت تتلقاها من أبويها ومعلميها ورفاقها كانت خبرة مثيرة بالنسبة لها.

كتب للأبوين عن تشتت الانتباه

Books for Parents About Distractibility

Fagen, S.A., Long, N.J., and Stevens, D.J.: *Teaching Children Self-Control.* Charles E. Merrill, Columbus, OH (1975).

Santostefano, S.: *Training in Attention and Concentration (Kit).* Educational Research Associates, Philadelphia.

المراجع:

References:

1. Thomas, Alexander *et al.*: *Temperament and Behavior Disorders in Children.* New York University Press, New York (1968).
2. Cruickshank, W.M. and Hallahan, D.P. (eds.): *Perceptual and Learning Disabilities in Children. Vol. I: Psychoeducational Practices.* Syracuse University Press, Syracuse (1975).
3. Statts, A.W.: *Child Learning, Intelligence and Personality: Principles of a Behavioral Interaction Approach.* Harper & Row, New York (1971).
4. Okovitz, H.W. and Bucher, B.: "Attending Behavior of Children near a Child who is Reinforced for Attending." *Psychology in the Schools* 13 (1976), pp. 205-211.
5. Patterson, C.J. and Mischel, W.: "Plan to Resist Distraction." *Developmental Psychology* 11 (1975): pp. 369-378.

التهريــج

« لا تتصرف كالمهرج! . إنك تتصرف دائماً بسخافة! » . كثيراً ما يقول الراشدون مثل هذه الجمل للأطفال الذين يبدون كأغبياء أو يفتقرون إلى الحس السليم ، ويكون هؤلاء الأطفال عادة كثيري المزاح ويتصرفون كالمهرجين ، ويبدو بعضهم وكأنهم يتصرفون بسخافة بشكل غير طوعي ويتسم سلوكهم بالسخف بغض النظر عن الموقف الاجتماعي والنتائج ، ويبدون كأغبياء للرفاق والمعلمين والاقارب ، والاستجابات السلبية من قبل الآخرين لا تقلل من تكرار هذا السلوك . والبعض الآخر من الأطفال يبدو انهم يتصرفون عن قصد كالمهرجين ، ومع أن السلوك السخيف يقل تدريجياً مع تقدم الطفل في العمر ، إلا أن السخافة يمكن ان تتحول إلى عادة وتصبح « جزءاً من شخصية الطفل » ، بل ربما يحتفظ بصورة المهرج حتى وهو مراهق أو راشد.

ولا توجد إحصائيات تشير إلى عدد الأطفال الذين يتصرفون بسخافة في الاعمار المختلفة ، كما أنه لا يوجد تقدير للنسبة المئوية للوقت الذي يمكن ان يتصرف فيه الطفل بسخافة قبل اعتبار سلوكه مشكلة . وبالإضافة إلى ذلك يجب التمييز بين السخافة وعدم النضج العام ، حيث ان الاطفال غير الناضجين يتأخرون عن زملائهم في سلوكات مختلفة وغالبا ما يظهرون غير ناضجين جسمياً ، ونحن هنا نتحدث عن سلوك اجتماعي محدد يظهر الأطفال حمقى او مهرجين ، واحتمال الأهل لهذا السلوك هو عنصر هام ، وقد يكون أكثر اهمية مما هو عليه في سلوكات اخرى ، فبعض الآباء لا يعتبرون سلوك القهقهة المتكرر ، وتصنع الحركات في الوجه وإحداث الأصوات والتنكيت سلوكاً غير مناسب إذا كان عمر الطفل أقل من عشر سنوات ، وبعضهم الآخر لديه درجة متدنية من التحمل ويصفون اية درجة ولو بسيطة من مثل هذه السلوكات بأنها سخيفة غير مقبولة ، لذا يصبح الاهتمام بالسخافه هو محصلة كمية السلوك الذي يظهره الطفل واتجاهات الآباء ودرجة تحملهم . ومن المؤشرات المناسبة على وجود سلوك سخيف ردود فعل المعلمين والزملاء ، فسمعة الطفل بين زملائه بأنه سخيف وقيام الزملاء بالتندر عليه ومضايقته تشير إلى وجود مشكلة ، كما أن أحكام المعلمين بأن الطفل سخيف وغير محبوب هي مؤشر آخر لوجود مشكلة.

الاسبـاب (Reasons Why) : -

١ـ البحث عن الاهتمام :

فالتصرف بسخافة أو التهريج يؤدي إلى جذب انتباه الآخرين ، فكثير من

الأطفال يحملون مشاعر سلبية نحو ذاتهم إلا أنهم يشعرون بالجدارة إذا حصلوا على الاهتمام ، ويعتبر الانتباه السلبي أو الايجابي معززاً للكثير من الأطفال ، وبعض الآباء يستمتعون بسلوك التهريج ويمتدحونه ويبتسمون له ، ويكافئونه بطرق اخرى، والسلوك الذي يعزز يزداد تكراره وقد يصبح عادة. وقد يبالغ بعض الآباء في ردود فعلهم ويظهرون رد فعل سلبياً جداً أو عقابياً لسلوك التهريج ، ولسوء الحظ فإن الانتباه السلبي يمكن أن يؤدي إلى تعزيز هذا السلوك. وبعض الأطفال يهرج اكثر كي ينتقم من الأبوين العقابيين ، وعلى أية حال فإن الاطفال الذين يبحثون عن الاهتمام ويستجدونه يكررون السلوك الذي يحظى بالاهتمام مما يؤدي إلى ردود فعل شديدة من قبل الأبوين ، كما أن تأثير الرفاق يعتبر قوياً جداً ، فغالباً ما يشجع الرفاق الطفل ويستحثونه كي يتصرف بغباء ، كما أن رد الفعل الايجابي أو السلبي جداً من قبل الرفاق يمكن ان يعزز سلوك التهريج في الطفل الوحيد الذي يتوق للاهتمام.

٢ - السخافة كعادة او عدم تعلم السلوك المرح المناسب : -

السخافة امر عادي عند الأطفال الصغار ، وتنتقل إلى الطفل إذا بدأ رفاقه التصرف بسخافة ، وقد تستمر السخافة عند بعض الاطفال وتصبح عادة لا يتخلى عنها الطفل لكي يكتسب بدلاً منها سلوك الفكاهة المناسب. اما طرق لفت الانتباه المناسبة والمزاح المقبول فقد يكون الطفل لم يسبق له ان تعلمها ، وقد يعتقد هؤلاء الأطفال أن الطريقة الوحيدة التي تجعل الآخرين يلاحظونهم هي أن يكونوا أضحوكة ، وبالمثل قد يشعرون بأن الطريقة الوحيدة كي يكونوا مرحين هي أن يصبحوا مهرجين.

٣ - صرف الانتباه (Divert Attention) : -

يسلك بعض الأطفال بغباء كي يصرفوا الانتباه عن مشكلتهم الحقيقية ، وبالتالي لن يلاحظ الناس ما يدركونه في أنفسهم من عدم الكفاءة ، ولن يروا إلا التهريج. وقد يحاول اطفال آخرون صرف الانتباه عن احد اشقائهم أو تلطيف علاقة اسرية متوترة ، فقد يحاول الأخ المهرج أن يحمي اخته المعرضة للانحراف بأن يركز الانتباه على نفسه. كذلك الطفل الذي يظن (سواء كان ظناً صحيحاً أو غير صحيح) بأن أبويه قد يؤذي أحدهما الآخر نفسياً أو جسدياً قد يقدم نفسه كموضوع للسخرية ، فبدل أن يكون هناك احتكاك بين الأبوين سوف يشتركان في الضحك على الطفل ،

أو ينصرفان إلى إيجاد طرق لمنعه من التصرف بغباء .

طرق الوقايــة (How to Prevent) : ـ

١ ـ كن القدوة للطفل وعلمه سلوك المزاح المناسب :

فأكثر الطرق فعالية في منع سلوك التهريج عند الطفل هي الدروس الإيجابية التي يتعلمها بمـراقبته للأسرة، فالاطفال الذين يرون آباءهم مرحين دون تهريج يتعلمون تقليد هذا النوع من المرح . ويمكن للأبوين تعليم الطفل حرفياً كيف يمكنه اثارة الضحك دون ان يعمل حركات بوجهه أو يصرخ ، يمكنك ان تقول للطفل « كم وجدته مضحكاً ما قرأته عن الرجل الذي كان يبيع نقانق (hot dogs) حيث كانت الـلافتـة تقـول (hot dogs) بخمس دولارات ، وقـد كان هنـاك صف طويل من الاشخاص الجائعين الذين جاؤوا إلى المحل لشراء (hot dogs) إلا أنهم لم يجدوا غير كلاب تتدلى السنتها من الحر » . فهذه القصة توضح للطفل كيف يمكن للكلمات ان تحمل معان مختلفة ، والفكاهة هي في أن يرى ان (hot dogs) قد تعني نقانق او كلاب تشعر بالحر ، وبعض الأطفال يدركون هذه الدعابة فوراً . ومن المفيد جداً للأبوين ان يشرحا للطفل الأنواع المختلفة من الفكاهة في سن مبكرة ، مما يساعده على أن يطوّر طرقـاً مختلفة للمزاح غير التهريج . ويمكن للآبـاء أن يستعينوا بنتائج الأبحـاث حول تطور الـدعـابـة عنـد الاطفال في تعليمهم لابنائهم سلـوك المرح[1] . فطفل الخمس سنوات مثلاً يضحك لجملة مثل « لماذا لا تموت جوعاً في الصحراء ؟ بسبب وجود (sand – witches) » والتي تعني شطائر (ساندويش) أو تعني ساحرات الرمال اما طفل العشر سنوات فيضحك لجملة مثل (لماذا تستطيع القفز أعلى من أعلى بناية امبيرستيت ؟ لانها أي البناية لا تستطيع القفز إطلاقاً) . هذه النكتة بحاجة لفهم القواعد ونوع من التفكير المجرد لأن الطفل سيفهم الدعابة في المعنى المتضمن ـ لماذا يمكنك ان تقفز أعلى مما تستطيع بناية الامبيرستيت ان تقفز . والطفل الاصغر سيفهم التلاعب في كلمـة (sandwich) و (sand–witch) وبامكانه تصور ساحرة تطير فوق الصحراء . وفي كلا الحالتين بامكان الابوين توضيح هذا النوع من الدعابة وتعليمها وشرحها للطفل . وفي كلا الحالتين ايضاً يعتبر التنافر مضحكاً ، والضحك يزداد مع تزايد العمر ، فجمع شيئين أو فكرتين لا تتماشيان عادة معا يعتبر مضحكاً ، مثل : « لماذا يرمي الطفل السخيف الساعة من النافذة ؟ لأنه يريد أن يرى الوقت يطير » هذه

النكتة تعتمد على معرفة التعبير « الوقت يطير » اي ان الوقت يمضي بسرعة وان رمي الساعة سوف يؤدي إلى طيران الساعة (أي الوقت) في الهواء.

ان مخالفة التوقعات هي عنصر هام آخر في المزاح (الدعابة) ويحتاج بعض الأطفال إلى أن يروا كيف يمكن مخالفة التوقعات ولماذا هي مضحكة. وإذا لم يطور الأطفال هذه القدرة سوف يشعرون بأنهم مختلفون لأنهم لا يجدون أن ما يضحك له زملاؤهم عادة مضحكاً. ومن الطرائف الشائعة صورة متزلج على منحدر يترك آثار زلاجتين حيث ترى أثري الزلاجتين يؤديان إلى شجرة ثم يفترقان حولها ليعودا فيلتقيان خلفها ، ولا توجد كلمات فأنت ترى صورة المتزلج وقد اكمل تزلجه إلى اسفل المنحدر. والدعابة هي في فهم ان المتوقع الحقيقي هو إما أن يصطدم المتزلج بالشجرة أو يلف حولها لهذا الجانب أو ذاك ، وانه من المستحيل للحركة التي صورت ان تحدث في الواقع ، ومعظم الاطفال يضحكون عندما يفهمونها ، وكلما نما الأطفال وتحسنت قدرتهم على التفكير المجرد ، أصبح بإمكانهم فهم أنواع الدعابة التي سبق ذكرها بطرق أكثر تعقيداً. ان العديد من نظريات نمو الشخصية تحتوي ما يشير إلى أهمية ان يكون الفرد قادراً على ادراك الدعابة في السخافات الحياتية (مواقف غير منطقية مضحكة) ، ومع نمو الأطفال يزداد تقديرهم لفكاهات الهجاء والتقليد الساخر للآخرين وهي أكثر تعقيداً من فكاهات التهريج والنكات الخشنة ، ومع هذه البدائل لا يعود الأطفال الكبار بحاجة للحصول على الضحك عن طريق التهريج فقط ، حيث يمكنهم أن يقوموا بالتقليد بشكل ساخر (parody) أو بإمكانهم استخدام النقد أو السخرية من اجل الاضحاك أو التعليق على العيوب الاجتماعية (هجاء satire).

والضحك على النفس هو درس فعال جداً ، فعندما لا يكون الشخص مبالغاً في حديثه لا يكون بحاجة إلى الدفاعية. وبذلك يقل احتمال استخدام الطفل للسخافة كي يلفت الانتباه أو يشعر بالجدارة. ان الجدية المبالغ فيها يمكن الغاؤها عن طريق ادراك الشخص للمضحك في سلوكه هو، بإمكانك ان تقول للطفل « الم يكن مضحكاً كم بذلتُ من جهد وقلبتُ الاشياء رأساً على عقب ، في المرة القادمة سوف آخذ الامور ببساطة واكون اكثر انتباهاً». وهكذا فان الدعابة تؤدي إلى تخفيف التوتر. ودروس الاخلاق التي نريد اضافتها يصبح من الممكن تقبلها على نحو أفضل لدى الطفل ، وبدل إعطاء محاضرة جدية لاحياة فيها حول ضرورة الانتباه والتركيز يمكن نقل الرسالة نفسها بشكل فكاهي لطيف.

٢ ـ وضح كيف تنتبه للآخرين وتحظى بانتباههم : ـ

يمكن أن نظهر للأطفال منذ سن مبكرة جداً كيف أن الانتباه للآخرين والحصول على انتباههم يمكن ان يكون خبرة سارة ، فالإصغاء لشخص يتكلم والتعبير عن التقدير بين الحين والآخر يعتبر أساسياً ، وعندها ينمو الأطفال في جو منفتح ، مشبع بالتقدير حيث لا يمثل الحصول على الانتباه رغبة ملحة غير مشبعة. بإمكانك أن تقول ، « لقد كان لطيفاً منك مساعدتنا بأن بقيت هادئاً اثناء قيامنا بعملنا » ، وأية تعليقات حول مساهمات الطفل المتميزة تؤدي إلى تناقص في تطويره لسلوك سخيف للفت الانتباه ، مثلاً « لقد حاولت فعلاً كل جهدك لبناء مكان اللعب مع أنك لا تملك الخشب المناسب ». وعلى الآباء عند تلقيهم انتباهاً إيجابياً أن يجيبوا بامتنان : « شكراً لملاحظتك ما قمت به ، الواقع أنني أستمتع بذلك » وهكذا نجد أن البحث عن الانتباه يقل كلما زاد الانتباه الايجابي. إن اعطاء الطفل الانتباه المناسب لا يؤدي إلى تقليل نمط السلوك السخيف فحسب، بل يؤدي ايضاً إلى تعزيز شعور عام بالكفاءة لدى الطفل ، والاطفال الذين يشعرون بالكفاءة ليسوا بحاجة لأن يتصرفوا كأغبياء.

ومن الدروس الوقائية القيمة تعليم كيفية البحث عن الانتباه باسلوب إيجابيء وقد يحظى التهريج أحياناً بانتباه إيجابي، إلا أنه ينبغي أن لا يكون المصدر الوحيد للانتباه ، وطلب تغذية راجعة (feedback) قد يؤدي إلى استجابات إيجابية فيمكن للطفل أن يتعلم أن يقول ، « كيف يبدو هذا الرسم ؟ ». وبما ان بعض الآباء أو الرفاق قد يكونون قليلي الكلام أوغير مستجيبين بطبيعتهم فإن طلب التغذية الراجعة قد يكون فعالاً جداً في الحصول على الانتباه ، أما مع الاشخاص الغاضبين أو الميالين للسخرية اللاذعة فإن طلب التغذية الراجعة قد لا يجدي. وعلى الآباء أن يكونوا مستعدين وراغبين في اظهار تقديرهم والاشعر الاطفال بالاحباط واستمروا في التهريج. وإذا علّم الآباء الاطفال كيف يطلبون تغذية راجعة فقد يؤدي ذلك إلى مزيد من التغذية الراجعة حتى من اولئك الآباء الذين لا يظهرون تقديرهم فوراً.

العـــلاج :

١ ـ حلل الأسباب واتخــذ إجراء :

بإمكان الآباء ان يفكروا بهدوء ويسألوا انفسهم « لماذا يتصرف طفلي في كثير من المرات بسخافة ؟ » هذا التحليل قد يؤدي إلى إجراء فوري فعال ، فقد يكون الأمر

واضحاً كإدراك حاجة الطفل الملحة للانتباه . وهناك نمطان من الإجراءات التي يمكن أن تعمل بشكل فعال[1] : اعط الطفل المزيد من الانتباه ، فبعض الآباء يجدون صعوبة كبيرة في الانتباه لأطفالهم والتعبير عن تقديرهم . وبتحديد الهدف ، وهو إعطاء الانتباه للطفل ، يمكن للآباء أن يبدأوا بتقديم ما كان مفقوداً ، والانتباه يأخذ عدة أشكال منها ان تقضي بعض الوقت مع الطفل وتشاركه في لعبة ما وتتحدث معه حديثاً مستفيضاً ، وتبثه مشاعرك ، وتريه عملك أو هواياتك ، وتظهر له الحماس . . . الخ . والمهم هو أن تكون حساساً في ملاحظة استجابات الطفل ، وتقدم له المزيد من الانتباه الذي يحبه[2] . رتب المواقف بحيث يحظى طفلك بمزيد من الاهتمام : إن بعض الآباء لا يدركون أهمية تسليط الأضواء على طفلهم ، مع أن الاطفال يستمتعون جداً بأن يشتركوا في العزف في حفلة موسيقية أو في فريق رياضي أو ان ينتموا إلى ناد أو ان تكون لهم هواية . . . الخ . المهم في الامر هو ان يؤدي النشاط إلى تلقي الطفل المحروم المزيد من الاهتمام والانتباه . والقاعدة مرة أخرى هي ان تقدم اقتراحات للطفل ، وتجرب نشاطات مختلفة وتلاحظ الطفل بشكل دقيق . إن نشاطاً مرتباً واحداً قد يكون كافياً لتنمية شعور إيجابي عند الطفل وتقليل حاجته للبحث عن الاهتمام .

ان الطفل الذي لم يتعلم الانماط المختلفة من المزاح يجب ان يعلّم ، ويجب ان يكون واضحاً ان الآباء الذين ينظرون بعقل متفتح بإمكانهم فهم علاقة الأسباب بالنتائج : « يبدو ان ابنتي لا تعرف كيف تكون مرحة الا عن طريق التهريج » . هذا التبصر يجب ان يتبع فوراً بالخطوات الإيجابية بأن نري الطفل كيف يكون مرحاً بشكل مناسب . وبالطريقة نفسها ، يمكن للأبوين تحديد الحالة التي يهرج فيها الطفل كي يصرف الانتباه عن مشكلات أخرى ، وفي هذه الحالة يجب معرفة هذه المشكلات إذ على الأبوين ان يكونا مستنيرى العقل بشكل كاف للأخذ في الاعتبار ان تهريج الطفل ربما يعود إلى أن جو الأسرة متوتر جداً أو يسوده الشجار ، وفي حال إدراك ذلك يمكن للأبوين التأثير على السبب مباشرة بالعمل معاً لخلق جو نفسي أكثر ملاءمة . ان استخدام الابوين للضحك واللطف يمكن ان يكون له اثر مدهش بتقليل سلوك السخف عند الأطفال ، وأفضل مؤشر هو البحث عن نمط التهريج ووقته ، وعندها قد يتضح ان هناك احداثاً محددة (مجادلة ، نقد ، . . . الخ) يتبعها سلوك سخيف .

٢ ـ عزز المرح وجوانب القوة في الطفل وتجاهل السخف : ـ

إن السلوك الذي يهمل بشكل فعلي سوف يختفي ، وكثيراً ما لا يدرك الأبوين

مدى فعالية تجاهل سلوك السخافة الذي يقل عندما لا تستجيب له. وحتى تزيد نمو الطفل الاجتماعي إلى حده الأعلى يجب ان نقرن التجاهل بتعزيز الإيجابيات بحيث نركز وتثني على جميع الأحداث التي يظهر فيها سلوك مرح مناسب ، والمهم جداً هنا هو المحاولة الهادفة لبناء تقدير الذات عند الطفل بتعزيز جوانب القوة الخاصة لديه. والاساس هو أن تعزز سلوكاً محدداً مثلاً « رغبتك في المساعدة بأعمال البيت رائعة » ، « من الممتع الاستماع اليك وانت تتدرب على العزف على البيانو ». «أنا سعيد حقاً لانك تقوم بأداء واجباتك المدرسية دون أن يطلب منك». ان الطفل الذي يشعر بأنه يحظى بالتقدير سوف يكون أقل حاجة للتصرف كالأحمق.

تقرير حالـــة :

فتاتان إحداهما في التاسعة والأخرى في الثالثة عشر تقهقهان دائماً وتتدافعان وتعملان تعبيرات غبية بوجهيهما في البيت وهما معروفتان في المدرسة وبين الرفاق بأنهما مهرجتان وكثيراً ما تسلكان بطريقة سخيفة ، أما الأبوان فقد أوصلا للفتاتين فكرة ان سلوكهما مزعج وغير ناضج وانه ادى بهما إلى سمعة سيئة وعزلة اجتماعية ، ولقد حاول الابوان كثيراً معاقبة السخف دون ان يحققا أي نجاح. وأظهرت مقابلة مع الاسرة بشكل واضح وجود علاقة زوجية متوترة وخلافات كثيرة في الراي بين الأبوين فيما يتعلق بالتعامل مع الفتاتين. كما أظهرت ان الفتاتين متعطشتان للاهتمام وانهما غالباً ما تقومان بالتهريج إذا عبر الابوان عن الحزن أو الغضب. وعقدت جلستان ارشاديتان مع الابوين لوحدهما ، وتم تفسير سلوك الفتاتين باعتباره يستهدف صرف الانتباه عن التشاحن السلبي بين الأبوين بالأضافة إلى البحث عن الانتباه الايجابي ، وتم الاتفاق على خطة للأبوين بحيث يعبران بشكل أكبر عن مشاعر إيجابية بشكل عام ويقللان من جدالهما مع بعضهما البعض ، وبالإضافة إلى ذلك كان عليهما بشكل خاص تقديم المزيد من الانتباه والتعزيز للفتاتين معاً ، وكان عليهما ايضاً ان يمضيا بعض الوقت مع كل من الفتاتين على حدة.

وقد نجح هذا الاسلوب المشترك فوراً في تقليل سلوك السخافة في المنزل ، ومع ذلك فقد احتاج الامر إلى بضعة اشهر قبل ان يقل سلوك التهريج في المدرسة وبين الرفاق بشكل ملحوظ. وأجريت مقابلة متابعة بعد ستة أشهر حيث ذكر الوالدان ان الفتاتين أصبحتا اكثر تقبلاً لمناقشة سلوكهما في البيت. لقد كانت عملية ادراكهما للنتائج السلبية للتهريج وللطرق الأكثر ملاءمة في الحصول على الانتباه وتكوين الأصدقاء عملية بطيئة ، والعنصر الأساسي

كان تحسن الاتصالات بين الأبوين وبين الطفلتين الذي ظهر نتيجة تناقص الخلافات بين الأبوين وتزايد اهتمامهما الإيجابي بالطفلتين[1].

كتب للأطفال حول سلوك التهريج السخيف:

Front, Sheila: The Three Sillies. Addison-Wesley, Reading, MA (1975).

للاعمار ٥ إلى ٩

يرغب شاب وسيم في أن يتزوج من ابنة مزارع جميلة، الا ان سلوكها سخيف، وهو يقرر الا يتزوجها الا إذا وجد ثلاثة اشخاص أكثر سخفاً منها. ويتم توضيح السلوك السخيف بسخرية مع رسومات توضيحية مناسبة.

Wells, Rosemary: Noisy Nora. Dial Press, New York (1973).

للاعمار ٤ إلى ٧

نورا هي الطفل الأوسط في عائلة من الفئران، وهي تتصرف بحماقة لكي تحصل على الانتباه من أبويها المشغولين، وبسبب خيبة أملها فهي تهرب من البيت ثم تعود، وتوضح الرواية، المكتوبة شعراً، التصرفات المتطرفة التي يقوم بها الأطفال بحثاً عن الاهتمام.

Reference : المرجع:

1. McGhee, Paul E.: "Development of the humor response: A review of the literature." *Psychological Bulletin* 76: (1971), pp. 328-348.

أحلام اليقظـــة (Daydreaming)

ان الأفكار الخيالية السعيدة ، والتمنيات التي تسمى (أحلام يقظة) شائعة عند الأطفال العاديين ، الا أن المقصود بهذه الأحلام كمشكلة هو انغماس الشخص بالاحلام في وقت غير مناسب على نحو يتضمن عدم القدرة على التركيز. واكثر احلام اليقظة شيوعاً ان يحلم الاطفال بأنهم أبطال أو فائزون وأنهم من مشاهير العالم ، وكثيراً ما يؤدي التلفزيون والكتب المصورة والافلام الى تضخيم هذا الميل عند الأطفال ، حيث يحلم كثير من الاطفال احلام يقظة بعد مشاهدتهم أفلام الأبطال العظام (وغالباً ما يحلمون ليلاً) بأنهم هو انفسهم يملكون قوة خارقة. وتستمر احلام اليقظة خلال مرحلة الطفولة والمراهقة ، ومع بداية سن البلوغ يظهر كثير من المراهقين تزايداً في الفترة الزمنية التي يقضونها في أحلام اليقظة.

والمؤشر الأساسي لوجود مشكلة هو أن تعيق احلام اليقظة عمل الشخص ، فحلم الطفل بدل أن ينتبه أو يكمل واجباته أو يختلط بزملائه . . . الخ ، يشير إلى وجود مشكلة أحلام يقظة ، وتزايد طول الفترة التي يقضيها الطفل في هذه الإحلام يوماً بعد يوم يعتبر مؤشراً على تفاقم المشكلة. إن الاحلام العابرة امر عادي اما العيش بالخيال بشكل مستمر فليس كذلك. فمثلاً لا يعتبر سلوكاً عادياً ان يقضي طفل عمره بين ٨ ـ ١٠ سنوات اكثر من عشر دقائق في الاحلام على نحو متكرر ، ويستدل على وجود مشكلة احلام يقظة اذا وصف الاطفال من اي عمر حياتهم الخيالية أنها افضل من حياتهم الواقعية بأنها صعبة ومملة.

الاسبـــاب :

١ ـ إدراك الطفل لأحلام اليقظة بأنها اكثر إشباعاً له من حياته الواقعية عندما يشعر بأن حياته الواقعية صعبة جداً أو انها غير مشبعة بشكل غير عادي وفي هذه الحالة تصبح احلام اليقظة مهرباً ممتعاً ، فالاماني يتم تحقيقها من خلال الخيال ، والخيال يعطي شعوراً قوياً بالرضا بالمقارنة مع النشاطات اليومية المملة. والطفل يرى أن احلام اليقظة مهمة اكثر سهولة من حل المشكلات الاجتماعية او الدراسية. وقد تستحوذ الخيالات على الأطفال أكثر ويقل بالتالي اهتمامهم بالتكيف مع محيطهم الواقعي ، فهم مشبعون بأفكارهم الخاصة ، ويمضون وقتاً أطول في عالمهم الخاص. ويطور بعض الأطفال رفاقاً خياليين ليستمدوا منهم الشعور بوجود علاقة مريحة ، وهذا ما ينطبق بشكل خاص على الأطفال الذين يشعرون بأنهم مستثنون أو ليس لهم اصدقاء ، انهم

في أحلام اليقظة أبطال ، فائزون ، مشهورون ومحصنون من النقد أو المشاعر السلبية، وهؤلاء الأطفال يملكون القدرة للعمل بكفاءة إلا أن مواهبهم لا تحظى بثناء الآخرين ، وانجازهم للمهمات لا يعطى التقدير اللازم.

٢ ـ التعويض عن إعاقة حقيقة :

غالباً ما يحلم الأطفال ذوو الإعاقات الجسدية بأنهم طبيعيون ومشهورون ، وكما ذكر في المقدمة ، إذا تعارضت أو عرقلت احلام اليقظة النشاطات الاخرى او اصبحت شديدة أصبحت تستدعي الاهتمام. ومن الشائع ظهور أحلام اليقظة عند الأطفال الذين يعانون من اعاقة «غير مرئية». فمثلاً، الاطفال الذين لديهم صعوبات في التعلم يبدون طبيعيين مع أنهم في الواقع يعانون إعاقة حقيقية تتمثل في عدم قدرتهم على التكيف مع محيطهم التعليمي العادي ، وغالباً ما يؤدي فشلهم المستمر وصعوباتهم إلى أحلام اليقظة كوسيلة للهرب ، وهؤلاء الاطفال غالباً ما يجدون صعوبة كبيرة في فهم التعليمات المعقدة أو الافكار المجردة. ويشعر العديد من الاطفال بالاحباط الشديد لعدم قدرتهم على القراءة كما يجب (تبعاً لمستوى ذكائهم) أو للتعبير عن انفسهم شفوياً أو كتابياً. وبغض النظر عن طبيعة الإعاقة فإن الإحباط الحقيقي يمكن ان يؤدي بسهولة إلى مشكلة احلام يقظة، فالرضا أو الشعور بالقوة التي لم يتم الحصول عليها في العالم الواقعي يتم البحث عنها في الخيال.

٣ ـ احلام اليقظة كعادة :

تشيع أحلام اليقظة بين الأطفال الصغار، وهناك نسبة قليلة من الأطفال الذين لا يستطيعون التخلص من هذه العادة الممتعة. وبعض الاطفال يطورون عادات (مثل قضم الاظافر والحك . . . الخ) ثم تستمر العادة كطريقة مألوفة في السلوك. وحتى عندما تكون نشاطات هذا الطفل اليومية مرضية نسبياً، فإن أحلام اليقظة تستمر في الظهور عنده بشكل مفرط، كما أن بعض الاطفال يخصصون وقتاً محدداً لأحلام اليقظة. ومن الشائع والمؤسف أن بعض الأطفال يظهرون عادة السرحان أثناء حديث الأب أو محاضرة المعلم، بينما يحلم اطفال آخرون في اوقات محددة عندما لا يكون هناك ما يفعلونه، وقد يعد بعض الأطفال أنفسهم بشكل طقوسي لممارسة احلام اليقظة لمدة نصف ساعة قبل العشاء أو بعده

٤ ـ أحلام اليقظة عند الخجولين:

تنتشر أحلام اليقظة الواضحة بشكل خاص بين الاطفال الخجولين، فالأطفال اللذين لا يشعرون بحماية الأم أو بالانفصال النفسي المبكر عن الأهل يطورون عادة شعوراً بالخجل وبعدم القدرة على التكيف[1]. فهم يشعرون بالحرج والخجل في المواقف الاجتماعية، وبالمقابل فإن الخيال يمدهم بمتعة كبيرة خالية من الأحاسيس السالبة، ويمكن رؤية الأطفال الخجولين وهم يقضون وقتاً في الاحلام الممتعة، وقد ارتسمت على وجوهم ابتسامة. ومما يستدعي الاهتمام انهم غالباً ما يصبحون أكثر قلقاً في المواقف الاجتماعية، ويقل تفاعلهم مع الآخرين، وتدريجياً تصبح أحلام اليقظة اكثر تعزيزاً لهم فيزداد احتمال حدوثها.

طرق الوقايـــــة : ـ

١ ـ اعمل على تنمية الإحساس بالكفاءة منذ الصغر : ـ

بما أن أحلام اليقظة هي غالباً رد فعل لإدراك الطفل أن تكيفه غير مناسب لذا فإن شعوره بالكفاءة هو افضل طرق الوقاية. والمشاعر الأساسية بالكفاءة يبدأ تكونها قبل سن الخامسة ويجب أن يشعر الاطفال بالكفاءة والأمن حتى يكون بمقدورهم التفاعل مع محيطهم بشكل فعال. إن غرس الشعور بالكفاءة لدى الطفل يقيه من الحاجة لتطوير الشعور بالإشباع من خلال أحلام اليقظة، ولذلك على الآباء أن يوجدوا التوازن بين تقديم الحماية المناسبة للطفل والسماح له بالاستقلالية، وتظهر الاستقلالية المناسبة من خلال قدرة الطفل على انجاز المهمات التي تحقق له الحصول على ثناء الآخرين والشعور الشخصي بالإنجاز. وتعتبر المهمات اليومية الروتينية أفضل الوسائل المتاحة لتحقيق ذلك خلال مرحلة الطفولة الباكرة، فطفل الثلاث أو الأربع سنوات يجب أن يكلف بمهمات يستطيع القيام بها وفي الوقت نفسه يجد فيها درجة من التحدي، ان حماية الابوين الزائدة تؤخر إحساس الأطفال بالكفاءة، وهؤلاء الأطفال غالباً ما يطورون مزيجاً حزناً من الشعور بالقوة والتفوق وفي الوقت نفسه بالعجز وعدم الكفاءة. ولا يدعم إدراكهم غير الواقعي لأنفسهم الا أحلام اليقظة. إن الطفل يجب ان يزداد إحساسه بالكفاءة مع تزايد نضجه، كما يجب تجنب حماية الأطفال من مشكلات الحياة اليومية وكذلك تجنب الوضع المعاكس وهو التخلي النفسي عن

الطفل. ان افضل طريقة لإعداد الأطفال هي تعريضهم تدريجياً لصعوبات حقيقية. واحدى الطرق الممتازة التي لا تستخدم كثيراً من قبل الابوين هي الحديث عن «المشكلات التي سيتعرض لها الأطفال» فذلك يفيد في تهيئة الأطفال عقلياً للمواقف الكثيرة غير المتوقعة التي يجب ويمكن التكيف معها. وبالإضافة إلى ذلك يمكن للابوين ان يقوما بتمثيل المواقف الصعبة من خلال لعب الدور، فيمكن ان يتظاهر الاب مثلاً بأنه طفل يحاول اغاظة الابن في حين يتعامل الطفل مع الموقف بهدوء، وعندما لا يعرف ماذا يفعل على الاب ان يغير الادوار ويوضح للطفل كيفية السلوك الهاديء الفعّال. مثلاً «انا لا أحب ان استثار، أرجو ان تتوقف عن ذلك». «عندما تتوقف عن اغاظتي سوف العب معك» (قل هذا ثم انصرف).

ويعتبر دخول المدرسة لأول مرة اختباراً حقيقياً لقدرة الطفل على التكيف مع المطالب الاكاديمية والاجتماعية، فالأطفال الذين لديهم مفهوم عن الذات غير واقعي او مهزوز غالباً ما يصدمون بالصعوبات التي تواجههم في المدرسة، وهؤلاء الأطفال عرضة للهرب إلى أحلام اليقظة بحثاً عن مصدر للإشباع وعن دليل على الجدارة، لذلك يجب عليك القيام بكل ما يمكن لاعداد الطفل للمدرسة بما في ذلك التحدث مع المعلم قبل ان تبدأ الدراسة أو في وقت مبكر من العام، وقد يأخذ الإعداد شكل مناقشة جوانب القوة وجوانب الضعف لدى الطفل مع المعلم كي يقوم المعلم بمساعدة الطفل بشكل محدد إذا لزم الأمر.

٢ - اكد الشعور بالرضا بالحياة اليومية: -

هناك أطفال أكفياء نسبياً الا أنهم لا يشعرون بالرضا عن إنجازهم، ويقترن الشعور بالرضا عادة مع القدرة على معالجة المهمات بكفاءة. إن وعيك لحاجة الطفل المحتملة لمناقشة وتعزيز الشعور بالرضا لديه يمكن ان يجنب الطفل كثيراً من الصعوبات وخاصة احلام اليقظة، فالطفل الراضي نسبياً ليس بحاجة لتطوير طرق بديلة للإشباع، ومن الوسائل الفعّالة في تأكيد الحصول على الرضا اليومي النمذجة، والمناقشة والتعزيز، فالآباء يقدمون نموذجاً للشعور بالرضا بكونهم سعداء حقاً (واظهار هذه السعادة) بنشاطاتهم اليومية. فعندما تستمتع بتحضير العشاء او الاستعداد لمغادرة المنزل او التحدث في التلفون أو التحدث عن نشاطاتك في العمل ... الخ.، فان طفلك يتعلم هذا النمط من الحياة، أما إذا أظهرت القليل من

الرضا عن نشاطاتك اليومية، فإن طفلك سوف يتعلم منك بالتقليد وربما أصبح ممن يحلمون أحلام يقظة كي يحصل على الشعور بالاستمتاع. اما المناقشة فهي سهلة، فتحدث عن شعورك بالرضا عن سلوكك وانجازاتك الفعلية: كقولك «لقد استمتعت حقاً في إنهاء هذا التقرير». «لقد سرني ان اسمع رئيسي في العمل يمتدح عملي». «لم يكن ما فعلته على درجة كبيرة من الكمال الا انني بذلت جهدي وأشعر بارتياح كبير». اما التعزيز فهو المكافأة التي تعطيها لطفلك عند قيامه بنشاطاته اليومية، ولا تقلل من اهمية تأثير ابتسامتك عندما يتحدث أطفالك عن شعورهم بالسعادة. فالابتسام والثناء اللفظي الموجه للشعور بالارتياح عند الطفل هما من الوسائل الفعّالة في زيادة شعور الطفل بالرضا الشخصي والجدارة.

٣ ـ خطط خاصة بالأطفال المعاقين: ـ

يعاني كثير من الأطفال من بعض الاعاقات، فبعضهم قد يكون خطهم سيئا جداً أو لديهم ضعف تناسق أو بطء في الحركة... الخ هذه الاعاقات الخفيفة بالاضافة إلى اية اعاقة واضحة تتطلب أساليب خاصة للتعامل، ويجب ان تعمل كل ما بوسعك للتأكد من أن الاعاقة لا تمنع الطفل من المشاركة الفعالة مع الرفاق، الا بعض المعاقين يحتفظون بشعور بالدونية بسبب ادراكهم لانهم مختلفون في بعض الجوانب، وقد يحتاج الامر إلى استراتيجية جيدة وتخطيط، لأن هؤلاء الاطفال بحاجة للاشراك في برامج ترويحيه اما بعد المدرسة أو في عطل نهاية الاسبوع، فالأطفال ضعيفو التناسق يجب اشراكهم في نشاطات غير تنافسية حيث يمكنهم التحسن تدريجياً، وكذلك يجب اشراك الاطفال المعاقين جسدياً في النشاطات التي لا تحتاج إلى مهارات في جوانب القصور عندهم. وبشكل مشابه فإن الاطفال البطيئين او غير التنافسيين يجب ان لا يعرضوا فقط للالعاب التي تجري في الحي أو الجوار وإنما يجب اشراكهم في ناد حيث يتوفر الحديث والنشاطات المناسبة. فهؤلاء الاطفال غالبا ما يفلحون في نوادي الهوايات (تصوير، جمع الطوابع أو النقود، بناء نماذج،... الخ) أو في الرحلات المنظمة لزيارة الاماكن السياحية أو في مناقشات الجماعات المتدينة، وما إلى ذلك.

العــــلاج -

١ - خطط للنشــاطــــات :

يجب الا يوضع الاطفال الحالمون في ظروف الملل أو العزلة كما يحدث غالبا، فالحياة الواقعية يجب أن تصبح امتع واكثر إثارة وتحد للطفل من حياته الخيالية، ويجب اشراك الطفل في نشاطات مع الرفاق ما أمكن، وإذا تعذر ذلك يجب ان تتم تقنية طاقات الطفل بشكل بناء، فمثلاً قد يكون تحديد وقت لإنهاء المهمات اسلوباً فعالاً جداً في اعاقة حدوث احلام اليقظة عند الأطفال الصغار، وكذلك تكليف الطفل بمهمات صغيرة يمكن اتمامها دون الشعور بالملل او التعب، وخاصة المهمات التي تحتاج إلى انتباه، وسرعة، وتذكر واخذ ملاحظات. يجب تشجيع الاطفال ومكافأتهم إذا لزم الأمر على نشاط الابداع مثل كتابة القصص أو الشعر او الرسم أو كتابة تقارير عن الاشخـاص الـذين يحترمـونهم... الخ. على اية حال يجب ان يكون التأكيد على المشاركة الفعالة، حيث ان النشاطات الفردية مثل القراءة او العمل الفردي قد تُشجع احلام اليقظة. وكذلك نجد أنه من غير الممكن في حالة النشاط الفردي معرفة ما إذا كان الطفل يحلم أو لا طالما انه لا يوجد هناك استجابة خارجية متوقعة. وبالمقابل فإن المنـاقشـة الجماعية أو التمثيل أو العمل في مشروع مع الرفاق... الخ، يحتاج إلى تفـاعل. كما يمكن الطلب من قائد جماعة منهم ان يلاحظ اية تعبيرات جوفاء أو ابتسـامات غير مناسبة او عينين زائغتين مما قد يُشير إلى احلام يقظة، وفي هذه الحالة على القائد ان يتخذ اجراء فورياً ليضمن انخراط الطفل في النشاط القائم، كما يمكن التـأكـد من المشـاركة والانتباه عن طريق سؤال الطفل اسئلة حول ما جرى. ومن الضروري التحـدث مع المعلم حول خطط محددة لضمان عدم السماح لهذا الطفل الهادىء غير المزعج الاستمرار في احلام اليقظة.

يجب ان ينضم الطفل إلى ناد منظم كلما امكن ذلك، فإشراك الطفل الذي يعاني من احلام يقظة مزمنة في ناد منتج يستحق ما ينفق في سبيله من مال وجهد في التنقل، ويمكن التعرف إلى نوع النادي المطلوب من خلال تفضيلات الطفل. إما إذا كانت تفضيلاتــه غير واضحـة، فيجب ان يعـطى بعض التعـزيزات والامتيازات لالتحاقه ومشاركته الفعالة في أي ناد متاح، مثل النوادي التي تفتح بعد انتهاء الدوام المـدرسي كنـوادي التصـوير، والحـرف اليدوية والطبخ، والعلوم واللغات والطبيعة

والفن . . . الخ ، فهذه النشاطات يمكن تقديمها من خلال المدرسة أو المتاحف أو المكتبات أو الجماعات الدينية أو منظمات اسريه على شكل روابط للاطفال الذين يعانون من صعوبات تعلم. وعلى الابوين ان يعقدا العزم على إيجاد جماعة النشاط المناسبة لطفلهما. وفي حالة عدم توافر مجموعات رسميه يمكنك ترتيب نشاطات مع طفل أو طفلين آخرين ، حتى لو كان ذلك مجرد عقد ثلاثة اجتماعات لهدف محدد هو بناء عربة للأطفال. لا تخجل من الاتصال بآباء آخرين واقتراح نشاطات مشتركة للاطفال. وهناك بديل آخر وهو أن يقوم احد اشقاء الطفل بإثارة حماسه للمشاركة في النشاطات ، كما يمكن الاتفاق مع بعض رفاق الطفل ودفع أجر لهم لإثارة حماسه حول مختلف الاحداث والهوايات ، وهي تجربة تم تطبيقها بنجاح كبير.

٢ ـ كافيء الانتباه والانتاجية (Reward Attentiveness and Productivity) :ـ

تجاهل سلوك أحلام اليقظة وكافيء السلوك المعاكس وهو الانتباه والانتاجية تعتمد هذه الطريقة على مبادىء نظرية التعلم التي تقول بأن السلوك غير المناسب يجب ان يهمل (يتم تجاهله) والسلوك المناسب يجب ان يعزز، فعندما يلاحظ الأبوان أو المعلمون الطفل خلال فترة منتجة عليهم أن يثيبوه على ذلك مستخدمين معززات مادية إذا لزم الأمر (أنظر المناقشة السابقة لموضوع استخدام الفيشة tokens) . ومن الطرق الفعالة جداً أن يمنح الأبوان الطفل مكافآت وامتيازات إضافية عندما يذكر المعلم ان الطفل قضى فترة اقصر في احلام اليقظة في المدرسة. يجب ان تكون هناك محاولات واعية لتقديم مزيد من التعزيز وردود الفعل الإيجابية من أجل جعل حياة الطفل الحقيقية أكثر إمتاعاً من حياته الخيالية ، وفي حالة الأطفال الصغار جداً والأطفال المغرقين في احلام اليقظة قد يكون من الضروري إيقاظ الطفل من خيالاته ، حيث يقوم الراشد وبأسلوب لطيف بنداء الطفل باسمه او توجيه سؤال له او لمسه أو هزه ، فهذه الطريقة تعتبر فعالة في تقصير طول فترة التخيلات ، على ان يشرك الطفل بعد إيقاظه في محادثة أو أي نشاط آخر كلما امكن ذلك. اما التعنيف فيجب تجنبه دائماً؛ فالنقد والعقاب يؤديان إلى غضب معاكس ، وفي بعض الحالات قد يعززان أحلام اليقظة.

وفي حالة الأطفال المتعاونين نسبياً يمكنك أن تطلب من الطفل أن يقوم طوعيا بتحديد الفترة التي يقضيها في أحلام اليقظة ، وأن يعمل على تقصيرها تدريجيا . وبإمكان الطفل أن يستخدم ساعة منبه لتحديد فترات السرحان التي خططها لنفسه

ان تخطيط السلوك يزيد من امكانية وضعه تحت سيطرة الطفل الطوعية، ويصدق هذا بشكل خاص إذا تم تعزيز الطفل على زيادة سيطرته الطوعية على أحلام اليقظة.

حدد مضمون احلام اليقظة : ـ

هناك مؤشرات هامه يمكن الحصول عليها من خلال المناقشة المفتوحة لمضمون أحلام اليقظة، وهذا يستدعي وجود علاقة تسودها الحرية والثقة إلى حد ما بين الطفل والأب، أما إذا كان الطفل غالباً ما يتلقى النقد من أبويه فإن المناقشة الصادقة للتفاصيل قد لا تحدث، وإذا ناقش الأطفال محتوى الاحلام فقد يتضح لنا ما الذي يسيطر على تفكيرهم ولماذا، ففي حالة بعض الأطفال قد تكون احلام اليقظة سلسلة من التخيلات حول البطولة والشهرة، حيث يحلم الطفل بكونه الافضل في مختلف النشاطات وانه يتلقى الجوائز والمديح من الآخرين، وهذا النوع من الاطفال بحاجة للإجراء الذي نوقش سابقاً، ومع ذلك فقد يظهر المحتوى صعوبات محددة يمكن الاهتمام بها وعلاجها، فمثلاً قد يحلم الطفل بأنه يعيش في قلعة او قصر يسوده الأمان حيث كل شيء هادىء، وقد يرى الابوان في ذلك إشارة إلى أن جو البيت يعتبر فوضوياً جداً ومزعجاً بالنسبة للطفل، لذا فإن مزيداً من التنظيم والهدوء في البيت قد يؤدي إلى خفض أو إنهاء حالة أحلام اليقظة.

٤ ـ اطلب مساعدة متخصصة : ـ

إذا كان الطفل أو المراهق يجد صعوبة في التمييز بين الحقيقة والخيال يجب طلب مساعدة الاخصائيين فوراً وتظهر الحاجة إلى تدخل متخصص كذلك عند استخدام أساليب محددة بشكل ثابت ولبضعة اشهر مع القليل من التحسن. والعلاج النفسي او الارشاد لفترة قصيرة قد يكون فعالاً في تخفيض احلام اليقظة وزيادة الاعمال المرضية، حيث أن هناك خبرات نمو متعددة قد تساعد الطفل الذي لا يشعر بالرضا بشكل عام والذي يلجأ عادة لأحلام اليقظة. لقد استفاد كثير من المراهقين من التدريب على اليوجا والحساسية والشعور بالكفاءة والجرأة في التعبير عن الرأي، وكذلك يمكن للجماعة التي يقودها اخصائي ان تكون فعالة في مساعدة المراهق بالحصول على المزيد من الرضا بانتمائه إلى مجموعة الرفاق، فالأطفال الذين تعلموا ان يشعروا بالرضا عن أنفسهم وأن يجدوا معنى لعلاقاتهم بالآخرين يحلمون على نحو أقل

تقرير حالـــة (Case Report) :-

فتـاة في الرابعة عشرة من عمرها غالبا ما تستغرق في أحلام اليقظة في البيت وفي المدرسة، وتحصيلها المدرسي ليس في المستوى المطلوب وقد ذكرت معلمتها ان سرحانها يعيق قدرتها على التركيز والتحصيل. أما في البيت فهي تقضي وقتاً طويلاً في غرفتها ويظهر انها تحلم احلام يقظة حتى وهي تستمع إلى الموسيقى أو تقوم بحل واجباتها البيتية، ولديها عدد قليل من الاصدقاء وغالباً ما تعبر عن مللها. ولقد أدى إجراء جلستي معالجة أسرية وثماني جلسات معالجة نفسية للفتاة إلى إنقاص الفترة الزمنية التي تقضيها عادة في احلام اليقظة وإلى زيادة تفاعلها المنتج مع بيئتها.

وكـانت العنـاصر الأسـاسية في المعـالجة تطوير خطة فعّالة للفتاة واتصال المعلمة بأهلها، فقد وضعت خطة لزيادة مشاركة الفتاة في الحياة الاجتماعية حيث تم الاتفاق على اشتراكها في نادٍ للتصوير يجتمع مرتين اسبوعياً بعد الدوام المدرسي، كما اتفق على أن تذهب في صباح ايام السبت إلى مركز التسلية المحلي. ويؤدي الاتصال التلفوني من قبل المعلمة بشأن تناقص احلام اليقظة وتحسن المشاركة الصفية إلى حصول الفتاة على مصروف إضافي وإلى مفاجآت سارة في نهاية الأسبوع (إذا وصل للأهل ثلاثة اتصالات تلفونية على الاقل خلال الاسبوع تحمل اخباراً ايجابية عن الفتاة). اما في العلاج النفسي فقد تمت مناقشة إدراكها لحياتها على أنها مخيفة ومملة. وبعد شهرين كان تحليل الفتاه لما احرزته من تقدم هو أنها تشعر بالسعادة أكثر، ولم تعد تتشوق لأحلام اليقظة، وكذلك أصبح عملها في المدرسة وواجباتها البيتية يتم اكمالها بشكل مرضٍ.

كتب للأطفال حول أحلام اليقظة:-

Asch, Frank: Rebecka. Harper & Row, 1972.

للاعمار ٣ إلى ٦ سنوات:

طفل صغير يعتمد بشكل كبير على كلبه ويتخيل بأنه تزوج الكلب ويرفض أن يلعب مع الطفلة التي تسكن بجوار بيته لعبة البيوت لأنه قد تزوج من الكلب، وفي النهاية يلعب مع الطفلة ويقرر ان من الافضل للكلب ان يكون كلباً وللانسان أن يكون انساناً

Cone, Molly Lamken: The Real Dream. Houghton Mifflin, Boston (1964).

للاعمار ١٢ فما فوق:

فتاة في الخامسة عشرة من عمرها لا ترى الاشياء على حقيقتها ابداً، وتحلم أحلام يقظة وتستخدم التبرير وترفض ان ترى اخطاء صديقها على حقيقتها، وقد قادتها عواطفها إلى فقدان قدرتها على التبصر بأهمية التعامل الواقعي مع مطالب الحياة اليومية. لكنها أخيراً تتعلم كيف تحل مشكلاتها بشكل مناسب.

Little, Jean: Spring Begins in March. Little, Brown, Boston (1966).

للاعمار ١٠ ـ ١٢ سنة:

فتاة في العاشرة من عمرها لا تكمل واجباتها المدرسية لأنها في حالة سرحان دائم (تحلم احلام يقظة)، ولأنها غير منظمة، تعلمت ان تقدر جدتها التي كانت تقرأ لها يومياتها القديمة، وهكذا تعلمت هذه الفتاة المحبطة والمشاكسة كيف تتغلب على صعوباتها المدرسية بمساعدة أسرتها لها.

Mazer, Harry: The Dollar Man. Delacorte Press, New York (1974).

للاعمار ١٢ سنة فما فوق:

ولد في الثالثة عشرة من عمره بدون اب يعاني من الوحدة وزيادة الوزن، ويحلم أحلام يقظة بأنه نحيل الجسم وان والده بطل من الابطال، وبعد الكثير من الصعوبات التي تواجهه يلتقي بوالده الذي يرفض ان يكون له أية علاقة به فيصاب الولد بخيبة أمل كبيرة إلا أنه يتعلم كيف يكف عن الاحلام ويتعامل مع العالم الحقيقي.

Viorst, Judith: I'll Fix Anthony. Harper & Row, New York (1969).

للاعمار ٣ ـ ٦ سنوات:

ولد في الخامسة من عمره غاضب جداً من شقيقه الأكبر لأنه يرفض أن يلعب معه، وكثيراً ما كان يحلم احلام يقظة تدور حول انتقامه من شقيقه، لقد كان الولد الصغير يتخلص من شعوره بالإحباط من اخيه القاسي من خلال الأحلام. وبإمكان الآباء مناقشة الأحباط وأحلام اليقظة مع اطفالهم وخاصة أن القصة تركت عن قصد بدون نهاية.

Willard, Mildred Wilds: The Luck of Harry Weaver. Franklin Watts, New York (1971).

للاعمار ٨ ـ ١٠ سنوات:

هـاري ولد ليس له أصدقـــاء يتعرض للاستفزاز باستمرار ويقضي معظـم وقتـه يحلم ويتمنى لنفسـه حظا أفضـل ، وقـد بـدأ يهتم بمسـاعـدة ولـد يعـاني الكثير مـن المشكلات . وبعد أن كان يؤمن بأن زيادة شعبيته بين الرفاق تعود إلى صرصار يجلب الحظ (goodluck cricket) ، أدرك أن الفضل في حظه الطيب يعود إليه وإلى ما يبذله من جهد .

Reference : المرجع :

1. Zimbardo, Philip G.: *Shyness: What It Is, What to Do About It*. Addison-Wesley, Reading, MA (1977).

الفوضوية وعـــم الترتيب (Messy – Sloppy)

يفسر البعض ، الفوضوية(messiness)بأنها القذارة وعدم الترتيب ، كما يفسرون كلمة (sloppiness) على انها اللامبالاة. إلا أن المعاجم وغيرها من المصادر تطبع الكلمتين كمترادفتين حيث تعنيان عدم الاهتمام ، التشوش ، عدم الترتيب ، القذارة ، الافتقار للأناقة ، الافتقار إلى الدقة والترتيب. وقد كانت إحدى المجالات المقاسة في مقياس واسع الانتشار(١) لتقييم سلوك الاطفال هي الفوضوية وعدم الترتيب ، والأطفال ذوو الدرجات المرتفعة في هذا المجال لا يهتمون بمعايير الكبار فيما يتعلق بالنظافة. والاسئلة الثلاثة التي طرح للقياس هي إلى أي مدى يعتبر الطفل فوضوياً وغير مرتب في عادات اكله ؟ لا مبالياً فيما يتعلق بمظهره وحاجياته؟ وعرضة لان يتسخ ويفقد هندامه بسرعة؟.

إن الاطفال الصغار فوضويون بشكل عام، الا ان ما نتحدث عنه كمشكلة هو الفوضوية إلى درجة كبيرة جداً، اكثر من المعتاد. والآباء الذين يتوقعون من الطفل اكثر من طاقته يشعرون غالباً بالغضب وخيبة الأمل، اما التوقعات الواقعية والوعي بطبيعة نمو الطفل وبسلوك من هم في مثل سنه فتساعد الآباء كثيراً، وعلى اية حال كثيراً ما يكون واضحاً من الوهلة الاولى متى يكون الاطفال غير مرتبين بشكل غير عادي ولا مبالين فيما يتعلق بملابسهم والعابهم وأدواتهم المدرسية أو مظهرهم العام، وكذلك تكون عادات القذارة واضحة عندما لا يغتسل الطفل، ويستمتع بكونه قذراً أو غالباً ما يتسخ بشدة. ومن المؤشرات الاخرى على وجود مشكلة فوضوية وعدم ترتيب هو عندما تتفاقم الحالة وتصبح ضارة أو غير صحية وكذلك عندما لا يستطيع الطفل أو الاب ان يجدا الاشياء.

وتقع بين المراهقين وآبائهم خلافات كثيرة حول موضوع الترتيب، المراهقون يقولون لأبائهم باستمرار ان معظم من هم في عمرهم فوضويون مثلهم وان على الابوين تركهم وشأنهم. ان مسألة الجدال حول المظهر الشخصي أو الغرف التي تسودها الفوضى تعتبر من اكثر العناصر شيوعاً في الفجوة بين الأجيال. وكثيراً ما يسمع الآباء من اطفالهم انهم رجعيون ومتزمتون ، والبعض من الآباء يسمع عبارات مثل « سوف البس بالطريقة التي تعجبني وابقي غرفتي على الشكل الذي احبه . وانا لا اهتم بما يظنه اي شخص آخر » لقد اصبحت الفوضى لدى كثير من المراهقين علامة تدل على الاستقلالية وشارة تقدير أو وسيلة للتوحد مع جماعة الرفاق



الاسبـــاب : ـ

١ ـ التعبير عن الغضب او الرغبة في الاستقلال : ـ

ان تعبير «احب ان اظهر كما اريد» كثيراً ما يسمع منذ الطفولة الباكرة وخلال سنوات المراهقة، فالمظهر الشخصي هو أحد المجالات الأساسية للتعبير عن الذات وبما أن معظم الآباء يركزون على ضرورة الترتيب والنظافة فإن كثيراً من الأطفال يطورون سلوك الفوضوية والقذارة كوسيله لفرض استقلاليتهم وتأكيدها. وكلما اصر الابوان اكثر على النظافة والترتيب، كلما قرر كثير من الأطفال القيام بالاشياء على طريقتهم الفوضوية الخاصة بهم. وحينما يتزمت الاباء في كثير من شؤون حياة اطفالهم يبحث هؤلاء الأطفال عادة عن وسائل لاظهار تفردهم وتميزهم عن غيرهم.

إن القذارة واللامبالاة في المظهر الشخصي من المؤشرات الأكثر وضوحاً: «هكذا احب ان البس». وبشكل اقل وضوحاً فان تطوير أسلوب عدم التنظيم والإهمال في تناول كثير من المهمات هو مؤشر على الاستقلالية.

إن معظم الراشدين يدركون عنصر التمرد في الفوضوية والقذارة في الثياب والعادات، والتعبير عن الغضب قد يتم عن طريق احتقار القواعد المرعية وتجاهلها، فالاطفال الذين يشعرون بالغضب أو المرارة ينتقمون من العالم عن طريق عدم الامتثال وغالباً ما يظهرون فخورين بقذارة مظهرهم ويصفون النظافة بأنها حماقة أو غير ضرورية. إن قذارة المراهقين وفوضويتهم غالباً ما تكون نتيجة لمزيج من الرغبة في اظهار الاستقلالية والتعبير عن الغضب كنوع من الانتقام للشعور بعدم الانصاف الحقيقي او المتخيل.

٢ ـ رفض تحمل المسؤولية (Refusal to Be Responsible) : ـ

إن رفض الطفل لتحمل المسؤولية المرافقة للنضج هو أسلوب أكثر تحديداً من اسلوب التعبير العام عن الاستقلالية أوالغضب. وبما أن الأطفال لا يولدون ولديهم رغبة في النظافة، لذا فان قيمة الترتيب والنظافة يجب ان يتم اكتسابها من خلال التعلم. وهناك اسباب متعددة تجعل الأطفال يرفضون القيام بدورهم في الاهتمام بأنفسهم، واكثر الامور وضوحاً هو رفض الطفل حديث المشي التخلي عن اعتماديته. فالرضع والأطفال حديثو المشي يستمتعون بالقذارة وعدم الترتيب. وهناك انتقال من الاستمتاع الطفلي بالقذارة إلى الارتياح الأكثر نضجاً للنظافة والترتيب والاطفال

الذي لا يشعرون بالرضا والاشباع الكافي في حياتهم يرفضون التخلي عن الاشباع الذي يحصلون عليه من خلال الفوضوية وعدم الترتيب.

٣ ـ الافتقار إلى مهارات الترتيب (Lack of Organizational Skills) :-

هناك اسباب عديدة لافتقار بعض الأطفال للمهارات اللازمة للطفل كي يكون نظيفاً ومرتباً، فبعضهم لم يسبق له ابداً ان تعلم كيف يكون مرتباً، وربما يكون قد نشأ في بيوت فوضوية وغير مرتبة أو حتى في اطار ثقافة فرعية لا تعطي للنظافة قيمة. كما قد يكون الآباء ليسوا نماذج لهذا النوع من السلوك المنظم، لكن الوضع الاكثر شيوعاً هو الحالة التي يكون فيها الأبوان من النوع المهتم والمرتب نسبياً، ولكن اطفالهم فوضويون. وهؤلاء الأطفال غير المنظمين ربما كانوا قد تلقوا حماية زائدة (overprotected) ولم يتعلموا ابداً مهارات التنظيم باستقلالية، وكان آباؤهم قد اهتموا بكل شيء ولم يتوقعوا منهم التصرف باستقلالية ابداً. واكثر المواقف صعوبة هو حيث يقول الأباء لأطفالهم بانهم يتوقعون منهم الاعتناء بغرفهم وفي الوقت نفسه ينقلون لهم شعوراً بأنهم ما زالوا غير قادرين على القيام بذلك، وهذه الرسائل المزدوجة تعتبر هدامة وتؤدي إلى الكثير من التوتر وعدم الانسجام، والنتيجة النهائية هي طفل لم يطور المهارات اللازمة لإعداد وتنظيم غرفته او حاجياته الشخصية أو ملابسه. واخيراً هناك اطفال لا يملكون الدافعية الكافية لتعلم مهارات التنظيم، ويمكن ان ينتج نقص الدافعية من مصادر عدة، ولكن بشكل عام يبدو الاطفال كسولين وغير مهتمين، وهؤلاء الأطفال لا يبدو أن لديهم اسباباً كافية تدفعهم لتكوين عادات النظافة والترتيب، والاغلب ان تعلم واستخدام سلوك النظافة والترتيب لديهم لم يلق تعزيزاً إيجابياً من قبل الأبوين.

ان العوامل الانفعالية تلعب دوراً في نمو ما يعتقد معظم الراشدين بأنه مهارات إدراكية لا تتأثر بشكل حقيقي بالحالة الانفعالية، ففي اختبار نفسي واسع الانتشار يقوم على نقل الرسومات[٢] وجد مؤشر ان انفعاليان مهمان على سوء الأداء هما تشوش الترتيب "confused order" واللامبالاة اثناء العمل "careless overwork" فبعض الاطفال يكونون غير منظمين في وضع رسوماتهم أو لامبالين يستخدمون الممحاة مراراً وتكراراً، ويستنتج من ذلك أن مشكلات الأطفال الانفعالية تؤدي إلى عجز في اتمام مهمات بسيطة كنقل الرسومات

ومما يستحق الإشارة إليه حالة الاطفال الذين يعانون من اعاقات غير ظاهرة

تعيق قدرتهم على تنظيم محيطهم، فبعض الاطفال في الواقع ينقصهم التآزر الجسدي اللازم للمحافظة المستمرة على المظهر المرتب النظيف، كما أن الاطفال المصابين بالشلل الدماغي من السهل التعرف عليهم وتفهم حالتهم، أما الأطفال ضعيفو التآزر نسبياً والذين يدعون بالخرقاء فهم غالباً يتلقون النقد لسنوات دونما رحمة. والاطفال الذين يعتبر تمييزهم اكثر صعوبة هم الاطفال الذين يعانون من خلل إدراكي طفيف وبإمكان الاخصائي النفسي عند تطبيق اختبارات نفسية على الأطفال ان يحدد عيوب الإدراك حيث يعجز الطفل عن تمييز الاشكال والصور في اوضاع مختلفة، وهؤلاء الاطفال ببساطة لا يستطيعون رؤية الجورب في منتصف الغرفة، فكيف إذا كان ملقى مع الملابس الاخرى في احد الادراج. فهم بحاجة لمساعدة خاصة وترتيبات معينة لمساعدتهم في ان يصبحوا مرتبين بشكل كاف يمكنهم من ايجاد الحاجيات وتخزينها. ان تجهيز ادراج وخزائن في غرفة الطفل يجنبه اللوم والتقريع المستمر. وبشكل مشابه، فإن هؤلاء الأطفال يزررون ملابسهم بشكل خاطىء ويضعون الاحزمة في غير أماكنها الصحيحة ويلبسون جوارب ذات الوان مختلفة ولا يرتبون هندامهم (اطراف القميص خارج البنطال) وغالباً ما يظهرون وشعرهم أشعث.

إن نقص التنظيم هو الاكثر صعوبة للملاحظة، حيث ان بعض الاطفال لديهم ضعف في القدرة على التسلسل تسبب لهم صعوبات كبيرة في تذكر أيها يأتي أولاً وأيها ثانياً وأيها ثالثاً... الخ. وبالنسبة لهؤلاء الاطفال فان الترتيب الذي يحتاج إلى اتباع خطوات بالتسلسل يعتبر مهمة ميؤوساً منها، وكذلك فإن الترتيب للاطفال الذين يعانون صعوبات في التفكير السببي هو عذاب حيث انهم يجدون صعوبة كبيرة في فهم و/او تذكر تتابع الاحداث، ومع ان هؤلاء الأطفال يكونون عادة أذكياء في مجالات اخرى الا انهم لا يفهمون ان استجابات معينة تتبع احداثاً معينة، فالعلاقة السببيّة "cause & effect" غير واضحة بالنسبة لهم، وما هو واضح بالنسبة للراشدين هو غير واضح اطلاقاً لهؤلاء الاطفال. وعلى ابسط المستويات فهم لا يفهمون ان امكانية العثور على الاشياء يتطلب وضعها في أماكن محدده، وان نتيجة عدم الترتيب هي عدم القدرة على العثور على الاشياء عندما نحتاجها، وان نتيجة القذارة والفوضوية هي ان العديد من الرفاق والراشدين سوف يكوّنون انطباعاً سلبياً عن الطفل وبالتالي يرفضونه. إن بعض الآباء يجدون صعوبة كبيرة في فهم أن طفلهم في الواقع لا يستوعب مثل هذه النتائج الاجتماعية.

طرق الوقايـــة :ـ

١ ـ التدريب المبكر والمستمر:

يمكن تعليم أطفـال ما قبل المدرسة المحافظة على غرفهم مرتبة إلى حد ما، ويجب تشجيع الأطفـال من سن سنتين فما فوق على اتباع مباديء النظافة والترتيب البسيطة، فالطفـل الصغـير جداً يمكن ان يشـارك في إعـادة العابه إلى الصندوق المخصص لها، وطفل الثلاث سنوات مثلاً يجب أن لا يترك ليقضي أياماً في غرفة مليئة بأكوام الحاجيات التي تعرقل المشي. إن الترتيب البسيط لنوع معين من الألعاب في مكان واحد سوف يؤدي إلى تكوين عادة وضع الاشياء في مكانها المخصص. وسوف يجنب هذا الأجراء الطفل البحث الذي ليس له نهاية عن الأشياء وينمي فيه عادات الترتيب. وعلى الآباء أيضاً تعليم الطفل مباديء التخطيط المسبق، والاحتفاظ بقائمة جرد عند الضرورة، واداء المهمات بالترتيب. ولا تقلل أبداً من قوة تأثير كونك نموذجاً للنظافة والترتيب في كل من مظهرك الشخصي واهتمامك بالحاجيات في البيت.

أ) المهمات المنتظمة (Regular Chores) :ـ

يجب ان يكلف الطفل بمهمات منتظمة خلال الطفولة والمراهقة. وتقع على الأبوين مسؤولية مستمرة لينتقوا ويخططوا الاعمال المناسبة لعمر الطفل بحرص. فالطفل حديث المشي يجب ان يضع الملابس القذرة في سلة الغسيل والألعاب في الخزائن أو الصناديق، ومنذ سن الخامسة يجب ان يرتب الطفل سريره وان يساعد في بعض أعمال التنظيف حيث أن بإمكان الأطفال القيام بالمسح أو التكنيس أو نفض الغبار، كما ان بامكانهم إخراج القمامة وتفريغ سلات المهملات وترتيب المائدة، وغسل او تجفيف الاطباق... الخ. المهم هو ان نتوقع من الأطفال أن يساهموا في الأعمال اليومية اللازمة للمحافظة على بيت نظيف ومرتب نسبياً.

ب) الاعتناء الشخصي بالنظافة وحسن المظهر (Self-grooming) :ـ

يمكن تعليم طفل السنتين تجنب القذارة، والأساس في ذلك هو ان صغار الاطفال قادرون على التمييز، فالصغير وهو في ملابس اللعب بإمكانه التدحرج في الوحل أو تلطيخ نفسه بالألوان والمعجون، أما إذا ما لبس ملابس خاصة لزيارة الاقارب فيجب عليه تجنب توسيخ نفسه. ومع بداية سن المدرسة

يجب ان يعي الطفل كيفية الاعتناء بنظافته وحسن مظهره، إذ على الاطفال أن يكونوا قد أدركوا ضرورة تمشيط شعورهم أو تثبيت وتزرير ملابسهم، وتعلموا كيف يقومون بذلك، وأن يكونوا قد تعلموا النظر في المرآة لمعرفة ما إذا كانوا بحاجة لغسل وجوههم. وبإمكان الآباء في البيت جعل مهمة الاعتناء بالنظافة وحسن المظهر مهمة ممتعة إلى حد ما، فمثلاً يمكن للآباء إعطاء الاطفال حرية اختيار نوع ولون الفرشاة أو المشط الذي يفضلونه، وكذلك يمكن اصطحابهم إلى المتجر لاختيار معجون وفرشاة الأسنان التي يحبون استخدامها، فالمشاركة الفعالة للطفل أفضل بكثير من تلقي الطفل الاشياء التي يختارها الآباء.

وفي تدريب الاطفال على النظافة والترتيب يجب القيام بالمهمات بشكل جماعي فكلما زاد التفاعل بين الطفل وباقي افراد الاسرة كلما كان ذلك افضل. إن ذهاب الأسرة معاً للسوق ولشراء مزيل الرائحة والامشاط وغيرها يمكن ان يكون خبرة جيدة وطبيعية بالنسبة للاطفال. كما أن المكافأة التي يقدمها الأبوان والاشادة بسلوك الطفل تعتبر ضرورية جداً في جميع المهمات التي تتضمن العناية بالنفس self—care .

٢ ـ علّم الطفل الاهتمام بالآخرين (Teach Concern for Others) : ـ

كثيراً ما يتمنى الآباء ان تكون لدى أبنائهم رغبة ذاتية في النظافة والترتيب إلا أن النظافة والترتيب، كما ذكر سابقاً ليست غريزة فطرية، فالأطفال ينظفون انفسهم من أجل ارضاء الآخرين ولذلك فإن غرس فكرة الاهتمام بالآخرين في نفس الطفل هي تدبير وقائي يحول دون تطوير قذارة مفرطة. يجب أن يتعلم الطفل أن إسعاد الآخرين ضروري كما أنه يمكن أن يكون مريحاً للشخص ذاته، فترتيب الغرفة وتنظيف الجسم يسعد الأبوين ويصبح فيما بعد عادة تبعث على الرضي الشخصي. وبالطريقة نفسها يمكن للطفل أن يتعلم التمييز عن طريق إسعاد الأبوين بتنظيف غرفته عند توقع حضور ضيوف إلى المنزل، فقد تكون غرفة الطفل غير مرتبة في أوقات ثم تنظف وترتب إذا كان ذلك مهماً للأبوين أو الطفل.

ان نمذجة (modeling) الاهتمام بالآخرين تعتبر مهمة جداً، فعلى الأبوين اظهار الاهتمام برغبات بعضهم البعض بالاضافة إلى الاهتمام الصادق بأطفالهما. وبذلك فقط يمكن ان يتطور لدى الاطفال اهتمام حقيقي بالآخرين منذ سن مبكرة، فالأب

الذي يقضي وقتاً طويلاً في إصلاح لعبة طفله أو في التحدث إليه عن العابه المفضلة يبدي اهتماماً به ويكون من الطبيعي عندئذ ان يهتم الطفل بإرضاء والديه بأن يكون اكثر نظافة وترتيباً، وبذلك ينمو جوّ من التعاون حيث يهتم الافراد ببعضهم بعضاً ويتعاونون عن طريق اظهار سلوك التفهم والمساعدة. ويمكن اظهار الاهتمام بالاطفال عن طريق توجيه تعليمات حازمة لهم ولكن بطريقة وديّة، مثل: «من فضلك خذ اشياءك من غرفة الجلوس قبل خروجك». اما الغضب والتعابير الاستبدادية فهي غير مجدية مثل قولك «قم ونظف غرفة الجلوس فوراً. اريد ان ارى ارضية لامعة خالية من البقع».

العــــلاج :-

١ - علم وكافيء سلوك النظافة والترتيب (Teach and Reward Neatness) :-

هنـاك طرق عديدة منتظمـة وغير منتظمة لمكافأة الطفل على سلوك النظافة والترتيب، والمناقشات السابقة لاستخدام نظام النقاط(token)وعقد الاتفاقية تنطبق على هذه الحالة. إن أي شكل من اشكال النظافة يبديه طفل غير مرتب يجب ان يكافأ ويثنى عليه. يجب ان يعلّم الطفل أن كونه مرتباً ونظيفاً يعتبر ملائماً ومفيداً ويعبر عن الاهتمام بالآخرين وانه ليس فقط للتباهي او الظهور. وسوف نقوم بمراجعة بعض الأساليب المحددة لتنمية عادات النظافة والترتيب عند الطفل:-

أ) وضح الخطوات التي تؤدي إلى النظافة والترتيب وكافئها عند الطفل: إن هذا الأسلوب يلائم الأطفال الكبار الذين لم يتعلموا كيف يكونون نظيفين ومرتبين، كما انـه أفضـل الأسـاليب المباشرة للاستخدام مع الأطفال الصغار الذين لم يتعلموا مهارات الترتيب والنظافة أو الذين ينقصهم الفهم الكافي لما يجب ان يفعلوه. إن غرفة الطفل غير المرتبة أو الواجب الذي لم ينجز بشكل مناسب أو نسي تماماً أو الواجب البيتي الذي ينقصه الترتيب كل ذلك قد يشير إلى نقص في المعلومـات وليس إلى اتجاهـات سلبية لدى الطفل وفي مثل هذه الحالة يجب توضيح الأهداف وتبسيطها وتقسيمها إلى خطوات. وبعض الأطفال يستجيبون بشكل جيد لاستخدام لوحة chart تبين أماكن الاشياء ومتى يجب القيام بالاعمال إذ يجب أن نري الأطفال كيف يجب ان يتم انجاز المهمة المطلوبة. واخيراً، فإن التحسن وليس الكمال يجب ان يثني عليه، وبما أن كثيراً من الاطفال يستجيبون

للثناء بشكل جيد عند تعلمهم النظافة والترتيب فإن استخدام أسلوب تعزيز مقنن قد يصبح غير ضروري. وباستخدام هذه المبادىء، يمكن للأبوين تقييم جوانب الضعف عند الطفل وتعليمه المهارات الضرورية. فكثير من الاطفال مثلاً لا يعرفون الخطوات اللازمة لحفظ غرفهم مرتبة ونظيفه، ويمكنك ان تبدأ مع هؤلاء بأن تريهم أين توضع الالعاب، وغالباً ما يكون من الضروري ان تتفق مسبقاً مع الطفل على اماكن وضع الاشياء، فصندوق للالعاب، ورفوف للكتب وبشكل خاص خزانة حديدية واسعة ذات رفوف كلها تعتبر اماكن مناسبة لوضع الاشياء. يجب ان يوضح للاطفال متى يجب أن توضع الاشياء في أماكنها، وقد تجعل بعض العائلات ذلك قبل وقت النوم مباشرة، الا أن الكثير من الأطفال يكونون متعبين جداً مع حلول وقت النوم ولا يكون لديهم وقت للتنظيف، لذلك فان تحديد وقت ثابت للتنظيف بعد العشاء (مثلاً بين ٧:٤٥ إلى -: ٨ مساء) قد يكون مناسباً اكثر. إجعل الطفل يراقبك وانت تقوم بالعمل وفي المرة القادمة دع الطفل يضع الاشياء في أماكنها وقم أنت بالثناء على جهوده.

وعندما تتأكد من أن الطفل يعرف ما هو متوقع منه وكيف يقوم به يمكنك استخدام الأساليب التالية لتظهر قناعتك بمتابعة تعليمك له :-

ب) الباب مفتوح او مغلق (Open or Closed Door) :-

يمكن استخدام هذه الطريقة مع طفل واحداً أو اكثر يشتركون في غرفة نوم واحدة، حيث تقوم بفحص الغرفة في وقت متفق عليه مع الاطفال فإذا كان وضعها مرضياً، أبقيت الباب مفتوحاً، اما إذا لم يكن مرضياً قمت باغلاق الباب، والباب المغلق يعني ان الغرفة بحاجة لترتيب وعدم السماح للطفل بالخروج للعب إلا إذا كان الباب مفتوحاً هو طريقة عملية يمكن استخدامها مع الأطفال، اما إذا كان الباب مغلقاً فعلى الاطفال تنظيف الغرفة قبل خروجهم للعب او مشاهدة التلفزيون او ما إلى ذلك. وهذا النوع من الترتيب يؤدي إلى تجنب النقد اللفظي من قبل الأب والجدال الدفاعي من قبل الطفل.

جـ) استخدام خزانة يمكن اقفالها (Locked Cabinet) :-

يمكن القيام بفحص الغرفة على فترات (مثلاً قبل النوم مباشرة). ويكون قد تم اخبار الطفل أو المراهق ان اية لعبة أو قطعة ملابس أو غيره لا تكون في

مكانها المناسب سوف توضع في خزانة ويقفل عليها لمدة يومين. وفي بعض الحالات قد نحتاج إلى فترة زمنية أطول ويكتب على كل قطعة تاريخ ارجاعها للطفل. وبعض الآباء يفضلون استخدام أسلوب بطاقة المكتبة حيث يحدد موعد إعادة القطعة على بطاقة خاصة، وهذه الطريقة تعلم التنظيم حيث تحفظ البطاقات في صندوق. ومن البدائل الاخرى ان يدفع الطفل مقابل استعادته لحاجياته ثمناً يمكن أن يكون مبلغاً بسيطاً من النقود أو اقتطاع جزء من مصروفه الأسبوعي او حرمانه من بعض الأمور الممتعة أو قيامه بأداء عمل ما، وفي جميع الحالات يجب أن تكون اتجاهات الابوين عادية أو مرحة لا أن تكون متوترة وعقابية.

) استخدام الجداول أو اللوحات (Charts) :-

ان تسجيل السلوكات المطلوبة في قائمة هو أسلوب فعال وقابل للتطبيق، فمثلاً يمكن كتابة المهمات الاساسية في عملية النظافة والاعتناء بالمظهر على لوحة ويقوم الطفل بوضع إشارة مقابل كل مهمة أتمها، أو يقوم الأب بوضع نجمة أمام كل مهمة يقوم بها الطفل. ويجب أن تدرج كل مهمة من المهمات مقابل الوقت الذي يجب إتمامها به من النهار. فمثلاً في الصباح: غسل الاسنان بالمعجون والفرشاة وغسل الوجه واليدين وتمشيط الشعر، وارتداء الملابس بشكل مناسب. وبعد العودة من المدرسة: تغيير الملابس والتغسيل قبل النوم وغسل الأسنان. إن استخدام نظام نقاط واضح يحصل عليها الطفل لحسن مظهره الشخصي او نظافة وترتيب غرفته قد يكون فعالاً جداً حيث يمكنه أن يستبدل بالنقاط امتيازات مثل مشاهدة التلفزيون فترة اضافية او الحصول على مصروف إضافي وما إلى ذلك. اما الآباء الذين لا يستخدمون أسلوب تعزيز مقنن فقد يجدون أن تكليف الطفل بتنظيف نوافذ غرفته هو عقوبة فعالة على عدم ابقائه الأشياء في أماكنها. ومن المثير أن يقوم الابوان بسؤال اطفالهما عما إذا كان هناك عادات عند الوالدين يحبون تغييرها. هذا ويمكن تنظيم لوحة نقاط للأب لكي يعطي مثالاً على ممارسة ما يدعو له.

ومن الاساليب التي يمكن ان يستخدمها الآباء في إعداد لوحات لأطفالهم هي أن يطلبوا من الطفل أن يعد بنفسه لوحة تبين عادات عدم الترتيب

عنده وأيها يعتبر مهما أو غير مهم بالنسبة له . وبالطريقة نفسها يمكنه إعداد قائمة بما يعتبره الطفل عملاً مهما أو غير مهم . ويجب أن يطلب إلى الطفل الموافقة على تغيير عادة واحدة من عادات عدم النظافة والترتيب عنده، وإذا لم يغير تلك العادة عليه القيام بعمل من الأعمال التي يعتبرها غير مهمة فقد يكون ذلك عقاباً فعالاً بالنسبة له . إن هذا الاسلوب فعّال بشكل خاص مع الأطفال الذين لا يستجيبون لاستخدام النقود كوسيلة للتعزيز أو العقاب .

٢ - اتح فرصة للطفل كي يظهر استقلاليته وتحمله المسؤولية :-

يجب أن يتوقف الأبوان عن جمع الحاجيات خلف الطفل منذ سن السادسة، حيث ان الاهتمام بالحاجيات يجب أن يُصبح مسؤولية الطفل . وعليهما ان يقولا له مثلاً : - «اننا لن ندخل غرفة قذرة للتحدث أو لتغيير ملاءة السرير أو اخذ الملابس المتسخة»، وبذلك قد يتعلم الاطفال الصغار المحافظة على غرفتهم نظيفة مرتبة بحيث يحب الكبار دخولها . وعلى الأقل فإن على الطفل مسؤولية المحافظة على نظافة غرفته وترتيبها في اوقات يتوقعها الآباء مثل (نهاية الاسبوع، وقدوم زائرين وعرض البيت للبيع وما إلى ذلك) . اما في الأوقات الأخرى فقد يفهم الأبوان الأطفال بأن من حقهم إبقاء غرفتهم بالشكل الذي يريدونه .

وبما ان السبب الرئيسي للفوضوية والقذارة هو الرغبة في الاستقلالية ورفض تحمل المسؤولية وجب ايجاد منافذ (outlets) لتحقيق ذلك . فمثلاً يمكن للطفل ان يتعلم الاستقلالية وتحمل المسؤولية عن طريق تكليفه بمهمات مناسبة مع اعطائه اجرا يعتمد على الإتمام الناجح للمهمة ، والمهم هو أن تعطي الأطفال والمراهقين مسؤولية واستقلالية حسب طاقتهم ، وهناك أمثلة كثيرة لأطفال في الثانية عشرة من العمر لم يسمح للواحد منهم ان يقوم بزيارة صديق له في بيته او أن يقوم بركوب القطار دون مرافقة أحد الراشدين . إن كثيراً من المشادات الحادة تحدث بين الأبناء الذين يطالبون بمزيد من المسؤولية والآباء الذين يقولون لهم إنهم ما زالوا غير مستعدين لذلك . ان الوصول إلى المستوى المناسب من الاستقلالية يعتبر أمراً حاسماً ، وقد يتأثر الأب في ذلك إلى حد ما بما هو مسموح لأصدقاء طفله أن يفعلوه . ومن القواعد التي أثبتت الخبرة جدواها ان تزيد مستوى المسؤوليات الملقاة على الطفل تدريجياً وتلاحظ قدرته على تحملها . وقد يكون الطفل الفوضوي الذي يعبر عن عدم الرضا بكثرة بحاجة إلى مزيد

٣ - إلسقاب المضاعف

من فرص تحمل المسؤولية كي يشعر بالرضا ، أما الطفل الذي يشعر بالرضا نسبياً فسوف تقل حاجته للتباهي بأنه يحمل اتجاها فوضويـاً لا أبالياً "messy, who cares"

٣ ـ اساليب خاصة لمشكلات خاصة (Special Approaches for Special Problems) : -

ان الطفل الاخرق ، غير البارع ، البطيء ، الفوضوي ، الذي لا يستطيع ان يجد أشياءه ، بحاجة إلى المساعدة وليس إلى النقد ، ومجرد بذل المزيد من الجهد أو المحاولة اكثر لن يجعله اكثر نظافة وترتيباً ، ومثل هؤلاء الأطفال بحاجة إلى ما هو أكثر من الاساليب التي وضعت سابقاً تحت عنوان « وضّح الخطوات التي تؤدي إلى النظافة والترتيب وكافئها عند الطفل » ، وعلى اية حال فان هؤلاء الأطفال بحاجة إلى مزيد من التوضيح المحسوس ، ومزيد من التشجيع والثناء ، بل هم بحاجة إلى ما هو أكثر من ذلك وهو المزيد من التفهم لجوانب الضعف عندهم . ان لوم هؤلاء الأطفال على عجزهم الحقيقي لا يعتبر عديم الجدوى فقط وانما يؤدي ايضاً إلى مزيد من الجدال بينهم وبين الأهل ، كما يؤدي إلى تكوين مفهوم سلبي عن الذات لدى الطفل . إن هؤلاء الأطفال يفكرون بأنفسهم على انهم سيئون وغالباً ما يتصرفون بطريقة تثبت هذه الصورة ، وقد يجد بعض الآباء صعوبة في امتداح الطفل الأخرق الفوضـوي بسبب التحسن البسيط الذي يظهره . فعبارة مثل « إني اهنئك ، فأنت تبدو اليوم اكثر أناقة » يجب أن تقال للطفل الذي يبدو نسبياً أفضل لأنه ربط ربّاط حذائه مثلاً . ولكن شعور الاطفال سوف يكون أفضل عندما تقول لهم « انا أعرف كم هو صعب عليك ان تحافظ على غرفتك نظيفة ، ولكني سوف اساعدك » ، بدلاً من قولك : كيف يمكنك أن تظل بهذه الفوضويه بعد ان اريتك مليون مرة كيف ترتب غرفتك؟ . كما ان الطفل الذي يعاني من مشكلات بسيطة في الادراك لا يستطيع ان يجد ما يبحث عنه ، وهذا يحتاج إلى تخطيط وتنظيم خاص جداً بحيث يتعلم أين يضع الأشياء وكيف يجدها .

دراسة حالــــة (Case Report) : -

فتاة في الثالثة عشرة من عمرها مهملة جداً وغير نظيفة في مظهرها الشخصي وفي غرفتها ، وهي بالاضافة إلى ذلك غير منظمة لافي العناية بأشيائها ولافي عملها المدرسي ، وعند مقابلة أبويها صرحا بأنهما مقتنعان بشدة بأنها ذكية وأنها تعرف كيفية القيام بالأعمال وأنها

كانت دائماً تعيش في بيت مرتب ونظيف نسبياً. أما شقيقها ذو الخامسة عشرة فمع انه غير متميز ، إلا أنه نسبياً أنيق في مظهره ومرتب في واجباته المدرسية ، لقد استجاب الابوان بشكل جيد لجلستين ارشاديتين ، واستخدما الاستراتيجيات التالية بنجاح : ـ

استخدما في البداية اسلوب تعزيز مباشر لكل من المظهر الأكثر اناقة والواجبات المدرسية. ففي كل يوم من التحسن في أناقة الفتاة (الام هي التي تحكم على درجة التحسن) تعطى الفتاة ٢٥ سنتاً كمصروف إضافي. هذا وقد أدى تحليل وضع الأسرة إلى اقتناع الأبوين بالحاجة لإعطاء الفتاة مزيداً من الاستقلالية ، فقد سمح لها بأن تسهر فترة نصف ساعة إضافية في أيام الدوام المدرسي وساعة واحدة في الليالي التي تسبق العطلة المدرسية. وبالاضافة إلى ذلك أعطيت مزيداً من الحرية في اختيار ملابسها الخاصة وفي طريقة صرفها لمصروفها الاضافي. اما غرفتها القذرة غير المرتبة فقد رتبت بسرعة عن طريق مساعدة الأبوين وبوضع رفوف اضافية في خزانتها كي تضع عليها أنواعاً معينة من الملابس.

لقد ذكر الأبوان فيما بعد أنهما يشعران بالرضا التام عن النتائج التي توصلا اليها وعرضا التحليل التالي :ـ

لقد شعرا أن مساعدة كل منهما لابنته في ترتيب غرفتها واعطائها مزيداً من الاستقلالية حسّن العلاقة بينهم إلى درجة كبيرة وغير جو التوتر الذي كان يسود البيت، كما ان استخدام نظام التعزيز مقرونا بتأخير وقت النوم اثبت جدواه فوراً في تحسين المظهر الشخصي للفتاة وفي ترتيب الغرفة ونظافتها. كما يعتقدان بأن اداءها لواجباتها المدرسية تحسن في البداية كوسيلة للحصول على مصروف إضافي، ثم أظهرت مزيداً من الاهتمام الحقيقي في أداء واجباتها المدرسية بشكل افضل.

كتب للآباء حول سلوك الفوضوية وعدم الترتيب :

Sloane, Howard, N.: Not 'Til Your Room's Clean. Telesis, Fountain Valley, California (1976).

كتب للاطفال حول سلوك الفوضوية وعدم الترتيب :

Roymond, Charles: Jud. Houghton Mifflin, Boston (1968).

للاعمار ٩ ـ ١٢ سنة

رفض جود مساعدة والده في الاعمال العائلية، كما رحلت الاسره من المدينة إلى منطقة ريفية لم يحبها جود، إلا أنه تعلم تدريجيا كيف يحب الطبيعة ويحترمها. ويدأ يتقبل ضرورة القيام بالاعمال الصعبة.

Gilbert, Nan: Champions Don't Cry. Harper & Row, New York, (1960).

للاعمار ١٠ ـ ١٣ سنه

فتاة في الثالثة عشرة من عمرها تنقصها القدرة على ضبط النفس Self – discipline حتى تصبح بطلة تنس، وتعلمت تدريجياً أن تكون صبورة وان تتمرن وتضبط مزاجها، ويعود التقدم الذي احرزته والذي ادى اخيراً إلى فوزها في مباراة تنس إلى تطويرها لقدرتها على ضبط النفس.

Little, Jean: Spring Begins in March. Little, Brown, Boston (1966).

للاعمار ١٠ ـ ١٢ سنة

فتاة في العاشرة من عمرها لا تكمل واجباتها المدرسية لانها لا مبالية غير منظمة. وتقوم شقيقتها بتدريسها ومساعدتها في الاهتمام بكلب صغير وتدريجياً تصبح الفتاة اكثر اهتماماً واكثر تنظيماً ويتحسن تحصيلها في المدرسة.

Ness, Evaline M.: Do you Have the Time, Lydia? E.P. Dutton, New York (1971).

للاعمار ٥ إلى ٨ سنوات :ـ

فتاة صغيرة تبدو دائماً مشغولة ومع ذلك لم يسبق لها ان انهت أي عمل بدأته، ولم يسبق لها ابداً ان حددت اولويات كما انها غير منظمة بشكل متطرف. خسر شقيقها الصغير سباقاً بسبب عدم انهائها لما وعدته ان تنهيه، ومن خلال ظروف سيئة تعلمت ان تصبح مرتبة وان تقضي الوقت اللازم كي تقوم بالأعمال بشكل مناسب.

References: المراجع :

1. Spivack, George and Spotts, Jules: *Devereux Child Behavior Rating Scale: Manual.* Devereux Foundation, Devon, PA (1966).
2. Koppitz, Elizabeth M.: *The Bender Gestalt Test for Young Children.* Grune & Stratton, New York (1975).

سوء استغلال الوقت (Time Used Poorly)

إن كثيراً من الأطفال لا يستفيدون من وقتهم بشكل جيد، وأكثر شكاوي الأبوين تكراراً هي أن أطفالها يضيعون الوقت سدى فهم يؤجلون أعمالهم (procrastinate) أو يتميزون بالكسل، وقد وضعنا هذه المشكلات في مجموعة واحده باعتبار انها متداخله إلى حد ما ولكنها ترتبط بعدم الاستفادة من الوقت بفاعلية. فالطفل يستخدم الوقت ببطء أو لا يستخدمه إطلاقاً (كسول lazy) ، أو يضيعه سدى (dawdle) أو يؤجل استخدامه إلى وقت لاحق (مسوف) (procrastinate) . والكسول بتحديد أكثر انها هو غير فعّال، وغير حيوي ومهمل وغير ميّال للعمل. أما إهدار الوقت (dawdle) فهو إضاعة الوقت سدى بدون فائدة أو بإهمال (lackadaisically) وأما التسويف (procrastinate) فهو أن تقوم بحكم العادة وعن وعي بتأجيل عمل إلى وقت لاحق مع أنك يجب أن تقوم به الآن. والعنصر العام هو ان سوء استغلال الوقت يؤدي إلى التأخر فيجعل الطفل غير دقيق ولا ينجز الواجبات في وقتها. ان كلمة «بسرعة» (hurry) هي اكثر الكلمات استخداماً في البيوت الامريكية في الساعة الثامنة صباحاً، ويجد كثير من الأطفال والمراهقين صعوبة في تنظيم وقتهم بشكل مناسب خصوصاً في الفترة الصباحية. لذا يمكن تعليم معظم الاطفال كيفية الاستفادة من الوقت بكفاءة أعلى، وبإمكان الابوين مساعدتهم في ذلك عن طريق استخدام بعض الأساليب المقترحة في هذا الفصل.

ان جميع الاطفال يمكن ان يكونوا في بعض الحالات مسوفين او كسالى أو مهدرين للوقت، ولا توجد إحصائيات تشير إلى عدد الأطفال الذين تشكل عندهم هذه الخصائص مشكلة متكررة، ومع ذلك فإن عدداً كبيراً من الأطفال يدركون نمطاً من السلوك حيث يوصفون من قبل الآخرين بأنهم كسالى أو مسوفين أو مهدرين للوقت.

ومع النمو يتعلم الأطفال تدريجياً مفهوم الزمن بشكل عام، فطفل الثلاث سنوات يعرف كم عمره، وابن الأربع يعرف تاريخ عيد ميلاده القادم وفي اي يوم من أيام الأسبوع سوف يكون. أما ابن الخمس فيعرف الشهر والسنة. ومع سن أربع سنوات يدرك الأطفال أن أعياد ميلادهم أمر يسير بتسلسل ويفهمون بذلك مفهوم النمو والتغير، وغالباً ما يكون الآباء غير واعين لحقيقة أن معظم الأطفال لا يدركون مفهوم الزمن بشكل حقيقي حتى سن العاشرة، وبعد سن العاشرة يمكن التوقع من الاطفال ان يكونوا دقيقين في معظم الاوقات، حيث أنهم يفهمون معنى مرور الوقت وكيف يخططون له مسبقاً. وعلى أية حال هناك فروق

واسعة جداً في إدراك الأطفال لمفهوم الزمن، ويمكن تفادي الكثير من الغضب والاستياء إذا ادرك الابوان الطريقة التي يدرك فيها الأطفال الزمن حيث يتوقع بعض الآباء من اطفال لست أو السبع أو الثماني سنوات أن يكونوا قادرين على استخدام الوقت بشكل مناسب وان يكونوا دقيقين من تلقاء انفسهم، في حين أن من الطبيعي للأطفال في هذا العمر ان يكونوا بحاجة إلى توجيه ومساعدة في التخطيط كي يكونوا مستعدين في الوقت المناسب، وكي يسلموا واجباتهم في الوقت المحدد وينهوا أعمالهم خلال فترة محددة من الزمن.

الاسبـــاب :

١ ـ تعبير عن صراع نفسي (Expression of Psychological Conflict) :ـ

كثيراً ما يستخدم الوقت كـــأداة في الصراع النفسي بين الأهـــل والطفل أو بين الطفل وذاته : ـ

أ) صراع القوى (Power Struggle) :ـ

كلما زاد دفع الراشدين للطفل كلما زاد سحبه، وكلما دفع الأهل الطفل للإسراع أكثر، كلما أظهر تباطوءا أو تلكؤا أكثر، وبما أن الاطفال يعبرون عن رغبتهم في الاستقـلالية والسلطة بطرق مختلفـة فإنهم بهذه الـطريقـة يؤكدون أنفسهم عن طريق استخدامهم للوقت بطريقة تضعهم في موقع المسيطر بينما تضع آباءهم في موضع المحبط العاجز. إن ردة الفعل هذه غالباً ما تظهر إذا حاول الأبوان إزعاج الطفل وجعل الوقت قضية خطرة عن طريق محاولاتهم (والتي غالباً لا تجدي) لدفع طفل يبدي الكثير من المقاومة. إن الأطفال الذين يشعرون بأنهم مأمورون وانهم لا يملكون اية سلطة غالباً ما يسيئون استغلال الوقت في الصباح كوسيلة لتأكيد قوتهم الخاصه ، والنتيجة هي أن هؤلاء الأطفال يحظون بالاهتمام (حتى ولو كان على شكل غضب) بسبب عدم استفادتهم من الـوقت بشكـل جيد ، إن هذا الاهتـمام يعـزز المشكلة بشكل غير مقصود. والنتيجـة هي صراع قوى مستمر على الوقت يكسبه الطفل عن طريق تباطؤه وتأخره ، ويؤدي شعور الطفل بالنجاح إلى تقوية هذا النمط السلوكي أما إذا لم يتأخر هؤلاء الأطفال فينتابهم شعور بالفشل ، وبالتالي يكونون قد علقوا في نمط قاسٍ من عدم الكفاءة في استخدام الوقت. إن نمط الأب المسيطر او شديد الاهتياج يمكن أن يؤدي إلى تفاقم هذا الشكل من صراع القوى.

ب) تعبير عدواني سلبي عن الغضب (Passive-Aggressive Expression of Anger) :-

قد يغضب الأطفال من آبائهم لعدة أسباب ، فعدم حصولهم على ما يريدونـه يؤدي عادة إلى غضبهم من آبائهم وتفاقم هذا الغضب الطبيعي قد يؤدي إلى استخدام الطفل للوقت كوسيلة للانتقام . فالعقاب المتكرر والإزعاج المستمر للطفل همـــا من الأسباب الرئيسية لتباطؤ الطفل واهـــداره الوقت سدى كنوع من التمرد (بدل التحدي المباشر للأبوين) ، ويكمن خلف هذا السلوك شعور يعبر عنه الطفل بقوله « لم يخبرني أحد بما علي أن أفعل أو متى علي أن أفعل » ، ويبدو هؤلاء الاطفال عادة أنانيين ولا يهتمون بالآخرين ، ويعودون بالائمة فيما يتعلق بمشكلاتهم على الغير وينظرون إلى سوء استخدامهم للوقت على انه مسؤولية أو مشكلة الآخرين . كما يبدون متمركزين حول الذات ولا يهمهم الا مصالحهم الخاصة ، وتؤدي أي مواجهة لهم مع الأبوين إلى شعورهم بالغضب من الكبار ، وتزيد من عنادهم ، ويصبحون عادة لا أباليين فيما يتعلق بالجداول أو المواعيد ، ويؤدون واجباتهم بشكل آلي متجاهلين العناصر الهامة فيما يقومون به .

جـ) تجنب المواقف غير السارة (Avoid Unpleasent Situation) :-

ان التـأخر أو التسويف هي من طرق تجنب الأشخاص أوالمواقف غير المرغـوب فيها، لذا يقوم الأطفال وعديد من الراشدين بالتعبير عن غضبهم بإضاعة الوقت وذلك لتجنب المواقف غير المرغوبة أو التي تثير الخوف لديهم، وقد يصبح الكسل وسيلة الأطفال في تجنب أية مواقف يعتقدون بأنها سوف تثير فيهم القلق أو عدم الارتياح، إن القلق الناتج عن بدء النشاط اليومي يمكن أن يؤدي إلى استخدام الوقت بشكل غير فعّال، فالأطفال الذين لديهم قلق يتعلق بالذهاب إلى المدرسة لا يتلكأون في صباح أيام العطل، وبالاضافة إلى ذلك غالباً ما يشعر الأطفال القلقون أن الوقت يمر ببطء شديد (ونسبة ضئيلة منهم تشعـر بأن الـوقت يمـر بسرعة كبيرة). ويدركون الوقت على انه عدو عليهم التكيف معـه بدل إدراكـه على أنه أداة يجب استخدامها بكفاءة. كما أن من الشـائع استخدام الوقت بشكل سيء كوسيلة لتجنب الفشل، حيث لا يلزم الأطفـال أنفسهم باستخـدام الـوقت بشكل كفوء خوفاً من المخاطرة باحتمال

الفشل أو مشاعر النبذ النفسي. وتعتبر أحلام اليقظة وسيلة شائعة لتجنب الإحساس بالألم والانخراط في تخيلات مفرحة، والاطفال الذين يحلمون احلام يقظة باستمرار لا يستفيدون من الوقت بشكل جيد، فبدل ان يقوموا بالمماطلة المتعمدة، فإنهم يقضون الوقت في الضياع في الأفكار، والكمالية هي وسيلة أخرى من وسائل التجنب، فالطفل الذي يرى أن أي شيء لم يصل حد الكمال هو غير مقبول يكون انجازه في النهاية قليلاً جداً. وكذلك فإن الأطفال الذين يعانون من قهرية شديدة والذين يكافحون من أجل الوصول إلى الكمال يضيعون مقداراً كبيراً من الوقت. ويصبح كل عمل يؤدونه مثل ارتداء الملابس طقوساً معقدة تحتاج الكثير من الوقت مما قد يعيق اي استعداد مناسب من أي نوع كان، وما يبدأ على شكل كمالية تساعد في تجنب المواجهة أو القلق ينتهي بأن يصبح عادة هازمة للذات (self-defeating).

٢ ـ الوقت ليس له أهمية (Time Doesn't Matter) :ـ

هناك بعض الثقافات الفرعية أو الأسر التي لا تعطي للوقت أهمية، ونتيجة لذلك يتعلم الاطفال ان للوقت قيمة قليلة، وبالتالي لا يستخدمونه بشكل واقعي حذر او منتج، فالوقت إما أن يكون مضيعاً غير مستغل او مستغلاً بطريقة عشوائية، وفي مثل هذه الحالات لا يشعر الأبوان بأن هناك مشكلة حتى يبدأ الآخرون بالتذمر والمدرسة عادة هي التي تبدأ الشكوى من تأخر الطفل، فهو لا يسلّم واجباته في أوقاتها، ويضيع الوقت... الخ، وعندئذ يدرك الآباء الفجوة او البعد (discrepancy) ما بين قيمة الوقت في نظرهم ومتطلبات المجتمع من أطفالهم.

إن الأطفال غير المعتادين على الروتين لا يطورون عادة إنشاء أنماط منظمة من الأعمال، ولا يعتادون اداء المهمات خلال فترة زمنية محددة، وهؤلاء الأطفال لم يتعلموا ما يترتب على عدم اتباع القواعد وعلى سوء استغلال الوقت، وحيث أن الراشدين في حياتهم لا يعطون قيمة للوقت فإنه لن تكون هناك نتائج إيجابية أو سلبية بالمعنى الحقيقي (تعزيز أو عقاب) تترتب على طريقة استخدامه. ولم يسبق لهؤلاء الأطفال ان سمعوا عبارات مثل «لا يمكنك الخروج للعب الا بعد أن تقوم بتنظيف غرفتك»، لم يسبق لهم تعلم أن الطريقة التي يستخدم فيها الوقت تعني الكثير، وهم لا يستطيعون عادة تأجيل الإشباع وإنما يريدون أن تحقق رغباتهم فوراً ولا يمكنهم «العمل الآن»

والاستمتاع فيها بعد، وكثيراً ما تسمع تعليقهم «بأن كل شيء سيكون على ما يرام وأن الأمور ستتحسن فيها بعد». وهذا ينطبق بشكل خاص على الأطفال المسوفين

٣ - توقعات الأبوين غير الواقعية (Unrealistic Parental Expectations) :-

ليس لدى الكثير من الآباء اية فكرة عن كيفية تطور مفهوم الزمن مع العمر حيث يتوقعون من ابن الخامسة ان يكون دقيقاً ومستعداً في الوقت المحدد دون توجيه مباشر أو تذكير من الأبوين، وبالتالي ينشأ الصدام بين الأبوين والطفل حول استخدام الوقت. وبالمقابل فإن بامكان الأبوين تفهم واحتمال مستوى إدارك الطفل ووعيه لعنصر الوقت، وأي توقعات غير واقعية فيما يتعلق بأستخدام الوقت تؤدي إلى حدوث مشكلات ذات علاقة باستخدامه كما تؤدي إلى رفع مستوى التوتر العام في الأسرة، لذا فإن على الآباء التحلي بالصبر وتقبل فكرة أن حركة الطفل ليست سريعة كحركة الراشد، علماً بأن الراشد غير الصبور يصيح ويزعج الطفل بدل ان يعطيه مزيداً من الوقت، وهذا لا يجدي لأن الأطفال بطبيعتهم أقل تعاوناً وأكثر لا أبالية وقهرية وسرعة في التشتت من الراشدين.

الفروق المزاجية (Temperamental Differences) :-

قد يكون في الأسرة الواحدة طفل يتحرك دائماً ببطء وتثاقل، وطفل آخر يتحرك بسرعة وينجز الكثير من المهمات، فاذا ما انتقد الطفل البطيء باستمرار أصبح الوقت بالنسبة له مصدر كرب وهم. والأسوأ من ذلك هو وجود أبوين نشطين حيويين دقيقين في مواعيدهما بينما طفلهما بليد، إذ كثيراً ما يكون من الصعب على الأبوين تقبل فكرة وجود فروق نفسية تكوينية بين الناس. وقد يكون من المناسب تذكير مثل هؤلاء الآباء أن البطء قد يكون هوالإيقاع الطبيعي لبعض الأطفال وبالتالي يجب عدم استخدام الضغط الشديد لتغييرهم.

وقد يرفض بعض الآباء فكرة وجود ضعف عقلي حقيقي له علاقة بمفهوم الزمن عند طفلهم، فبعض الأطفال لا يستطيعون تقدير الوقت الذي مضى وبعضهم ليس لديه الوعي الكافي وينسى كم مضى من الوقت، والبعض الآخر لديه مشكلة محددة وهي عدم القدرة على تذكر تسلسل الأحداث أو الخطوات في مهمة ما. ومع أن الناس على وعي بوجود مثل هذه المشكلات عند الطفل المتخلف عقلياً إلا أن العديد من الأطفال الطبيعيين لديهم جوانب ضعف محددة في مفهوم الزمن ايضاً. وبعض هؤلاء الأطفال يتخطى المشكلة بسرعة

والبعض الآخر لا يفعل، واليوم يمكن عن طريق الاختبارات النفسية والتربوية تحديد هذه الصعوبات بشكل دقيق. إن كثيراً من الأطفال يمكنهم تعلم مفهوم الزمن إذا عُلّم لهم بطريقة مناسبة، وإدراك الوقت ضروري لتعلم القدرة على تأجيل الإشباع الفوري، فالطفل الصغير قد يرى الأسبوع القادم على أنه بعيد جداً، والفهم الأساسي لمفهوم الزمن هو الأساس للاستخدام الكفوء للوقت.

طرق الوقايـــة (How to Prevent) :-

١ ـ علم الطفل كيفية استخدام الوقت بشكل مجد وكن نموذجاً له في ذلك (Teach and Model Effective Use of Time) :-

يعيش الأطفـال منـذ طفولتهم الباكرة الوقت حسب الطريقة التي تنظمه بها أسرهم، فيتعلم الرضع عن طريق الاشراط ان حاجاتهم يجب ان تشبع فوراً أو ان عليهم الانتظار مدة تتزايد تدريجياً. وفي مجتمعنا يرى كثير من الأطفال في عمر الثالثة أن العالم كله متمركز حولهم وانه ليس باستطاعتهم الانتظار، حيث لم يسبق لهم ان تعلّموا بأن الوقت يمكن استخدامه بطرق عدة، وعليهم أن يتعلموا بأنك لا تستطيع دائـماً الحصـول على ما تريد في الـوقت الـذي تريد. وحتى الاطفال الصغار جدا يستمتعون بإنجاز مهمة ما في وقت محدد، حيث يشعرون بالنجاح إذا قاموا بإعداد المائدة أو شك مجموعة من الخرز في خيط وما إلى ذلك.

والطفل الصغير حديث المشيء، يمكن أن يتعلم اتباع روتين أو وقت محدد بشكل معقول، فالروتين يولد في الطفل شعوراً بالاعتياد ومن أمثلة ذلك ان يكون هناك وقت للعب وآخر للراحة، ووقت للدراسة ووقت آخر للمهمات التي يستطيع ابن الثلاث سنوات القيام بها. إن من الممكن وضع حدود زمنية معقولة لاتمام المهمات وتعزيز ذلك، فتناول الطعام مثلاً، وارتداء الملابس، وغسل الوجه واليدين.. الخ. كل ذلك يجب أن يتم ضمن فترة زمنية محددة تتلاءم مع عمر الطفل. وبطرح سؤال بسيط ستجد أن معظم الآباء يدركون معنى كلمة معقول (reasonable) بالنسبة لكل عمر. فابن السبع سنوات لا يحتاج إلى ساعة لتناول طعامه وابن التسع سنوات لا يحتاج إلى اربعين دقيقة ليرتدي ملابسه في الصباح. وعن طريق تحديد حدود زمنية منذ سن مبكرة يمكنك وقاية الطفل سوء استغلال الوقت فيها بعد.

يجب أن يكون الآباء قدوة في الدقة، وان يتوقعوا الدقة من أطفالهم ويثيبوهم

عليها ، يجب أن تذكّر الطفل الصغير بمرور الوقت وأن تتوقع منه التحسن في كيفية استخدامه له وان تثيبه على ذلك. ان ساعة المطبخ او ساعة منبه يمكن ان تستخدم كأداة تدريب ممتازة ، فهي تنبه الطفل بشكل غير شخصي بمرور الوقت وانتهاء فترة زمنية معينة . فعندما يتباطأ الأطفال الصغار في الذهاب إلى النوم مثلاً يمكن ربط المنبه بحيث يرن بعد خمس عشرة دقيقة ويتفق مع الطفل على أنه مع رنين المنبه عليه ان يطفيء النور ويأوي إلى الفراش ، وأنه لا يسمح له بالجدال بعد أن يرن المنبه . إن الاطفال الذين يعتادون تحقيق اهدافهم في وقتها لا يطورون مشكلة فيما يتعلق بالوقت.

« لاتؤجل عمل اليوم إلى الغد » يجب أن تعيش وتعلم هذه الحكمة لأطفالك ، فالشخص المسوف (procrastinator) يؤجل عمل الاشياء عادة ثم ينتقد الآخرين ويلومهم على ذلك ، والقول الملائم هنا هو « ليس المهم ما تقول وإنما المهم هو ما تفعل » ، فالمهمات الصعبة أو المعقدة يجب أن لا تؤجل ، وما يجب أن يتعلمه الأطفال هو: « افعل الآن » وليس « سوف أقوم بذلك غداً » ، ويجب تجنب الأعذار وعدم قبولها ، وخاصة إذا كانت مما تعبر عنه الأقوال التالية الشائعة جداً لدى عدد كبير من العائلات : « أنا تعب جداً ولا استطيع العمل الآن » . « ليس لدى الوقت لعملها الآن » . « سوف ابدأ نظام الحمية والتمارين غداً » . لأن مثل هذه العبارات يكمن خلفها التمني وتوقع أن تنجز الاعمال لوحدها . إن الوقاية من الصعوبات تتحقق على افضل وجه ممكن بالشعور والتعبير عن اتجاه : « سوف أجعله يحدث » وليس « أتمنى أن يحدث » . يجب أن توصل للاطفال فكرة أن من المهم جداً ان تنجز الاعمال الآن . وما عليك إلا أن تظهر اهتماماً بالنشاطات التي يقوم بها أطفالك وتتابع تقدمهم ، وتساعدهم إذا استدعى الأمر ثم تمتدح جهودهم .

ومن العناصر الهامة للاستخدام الكفوء للوقت تعلم مهارات التنظيم (organizational skills) ، فعليك ان تعلم الطفل أن المهمات ، وخاصة تلك التي تبدو كثيرة جداً ومعقدة ، يجب ان تجزأ إلى خطوات . ثم يبدأ بانجازها . عليك ان تساعد الطفل في إخراج ملابسه أو أشيائه كي يتم عمله بكفاءة وبسرعة معقولة ، ولا تكثر من الشكوى والتذمر ، وإنما اظهر أنك تريد مساعدته ، فالتفكير الإيجابي يمكن إظهاره عن طريق النمذجة وقول جمل بصوت عال من مثل « كم هو مريح أن ينهي المرء عمله » ، او « لو أنني لم اقم بعملها فلن تعمل ابداً وسوف اشعر بالانزعاج » ، إن

هذا النمط يؤدي بشكل طبيعي إلى تعلم ضبط الذات وتعزيز الذات ، والهدف هو أن يحدد الطفل باستقلالية وقتا للعمل ، وأن يعمل بشكل ثابت في ذلك الوقت ، وهذا ما يعلّم الطفل تحديد أوقات منتظمة تخصص للعمل وليس اللعب في موقع العمل المحدد (مثلاً زاوية معينة من الغرفة أو مكتب) . اما تعزيز الذات فيتم عن طريق الثناء على الذات كقولك : « أنا سعيد حقاً بأنني انهيت عملي. لقد كان عملاً شاقاً ولكنني قمت حقاً بعمل ممتاز ». وبالاضافة إلى ذلك بإمكان الأطفال عمل قائمة بالنشاطات المحببة لهم على أن يمارسوها فقط بعد إنهائهم واجباتهم ، (وهذا شكل من أشكال تعزيز الذات) .

وفي بعض الأوقات قد يكون من المناسب أن تترك الطفل يتحمل النتيجة الطبيعية المترتبة على إضاعة الوقت ، وعندها فإنه قد يفوته الإفطار أو يتأخر عن مدرسته، أو عن حضوره فيلماً أو قد يوبخ من قبل أصدقائه لتأخره أو لعدم وفائه بوعد قطعه بإكمال أو عمل شيء ما. ويقع الكثير من الآباء في دائرة اعراض نقطة الضعف (Achilles heel) في محاولتهم حماية أطفالهم من الأذى، وحماية الأطفال باستمرار من النتائج الطبيعية التي تترتب على سوء استخدامهم للوقت، تؤدي إلى عدم تعلم الطفل أهمية استخدام الوقت بحكمة. وأن استخدامه بحكمة يمكن ان يتدعم من خلال القيام بشكل بسيط من اشكال الإرشاد ذي العلاقة بوقت الفراغ، فعندما يكون جو العائلة سعيداً فإن طريقة تمضية الوقت يجب ان تناقش بانفتاح وبشكل محدد، فوقت المرح يجب ان يحدد ويخطط له. وهناك بعض الأسر التي تنتظر حتى آخر لحظة لعمل الترتيبات اللازمة لتمضية وقت الفراغ مع أن التخطيط للقيام برحلة عائلية أو للمشاركة في حدث ما هو درس لا يقدر بثمن بالنسبة للأطفال، فبالمشاركة في الإعداد لحدث ما سوف يجرب الأطفال الاستخدام المناسب للوقت في التخطيط وعمل ما هو ضروري، واخيراً في الاستمتاع بثمرة الجهد المبكر.

٢ ـ شجع الطفل على الاهتمـــــام بالآخرين ومراعاة شعورهم
(Promote Consideration and Sensitivity to Others) :ـ

إن الاهتمام الحقيقي بمشاعر الآخرين هو مضاد قوي لإضاعة الوقت الذي يؤثر عليهم، ويمكن منع التسويف وعدم الإحساس بالمسؤولية فيما يتعلق بالوقت عن طريق ممارسة اعتبار الآخرين وتعليم ذلك للطفل. فالتأخر لا يلائم الآخرين، وإذا

ما تأخر الطفل فإن التذمر أو التقريع او العقاب لن يجدي ، ولكن قد يجدي قولك له «ارجو ان لا تتأخر مرة اخرى فإن اصدقاءنا يتوقعون قدومنا في الوقت المحدد. والآن دعنا نسرع». إن كون الشخص بطيئاً في حين يعمل الجميع بسرعة يظهره بمظهر الشخص عديم الفائدة الذي يتحرك بسرعة السلحفاة ، وعبارة : « ابذل أفضل ما باستطاعتك » تنطبق على العمل بسرعة وكفاءة كما تنطبق على عمل افضل ما باستطاعتك عمله.

اما الحساسية تجاه مشاعر الآخرين فيجب إظهارها عن طريق الجو النفسي المعتاد الذي تخلقه ، ففي الصباح بامكانك ان تعكس الدفء والتعاطف (التقارب العاطفي) ، او التوتر النزق والغضب ، ان ملاحظتك لمزاجك الشخصي يمكن أن تؤدي إلى خلق جو من الاهتمام المتبادل بين أفراد الأسرة. وبالطريقة نفسها بامكانك ان تكون مصدر بهجة ، مشجعاً ، متيقظاً أو مزعجاً ، مزاجياً ، نقادا أو نافذ الصبر ، وأحد الأمثلة هو الجو الذي يسود قبل النوم ، فبعض الأباء يشعرون بالتعب والنزق فيثيرون جواً سلبياً يتفاقم نتيجة إضاعة الوقت من قبل الطفل ، وتباطئه ، أثناء اعداده فراشه ، لذا بامكانك أن تقص على الطفل قصصاً مسلية وقت النوم تجعل هذا الوقت خبرة ممتعة. وقصص الماضي والاعمال البطولية لافراد العائلة تعتبر مثيرة ومسلية للأطفال من مختلف الأعمار. وعند انتهاء القصة يذهب الأطفال للنوم ، وفي مثل هذا الجو فإن التذمر والتسويف لن يتطورا عند الاطفال.

٣ ـ تجنب ربط الخلاف بالوقت (Avoid Linking Conflict with Time) :ـ

ان الانجاز الشخصي نهاية لها قيمة بحد ذاتها، ولكن عندما يستخدم الإنجاز كسلاح للمنافسة فإن المشكلات سوف تظهر، فإذا كان الاتقان له قيمة بذاته فسوف يقل احتمال استخدامه كأداة لإظهار التفوق، أو لجعل شخص ما يشعر بالدونية، وإذا كان عدم الإنجاز كثيراً ما يستخدم كأدة للانتقام، فإن المهم أننا نقول بأن استخدام الوقت يجب ان لا يربط بمشاعر سلبية، يجب تجنب استخدامه كعقاب، فليس من الحكمة مثلاً معاقبة الأطفال بابقائهم مدة عشرين دقيقة دون حركة، لأن هذا ليس مملا فقط وإنما أيضاً يظهر استخدام الوقت كسلاح.

وبشكل مشابه تجنب ان تطور نمطاً يكون الوقت فيه جزءاً من صراع قوى، فالتذمر والصراخ على الاطفال الذين يتحركون ببطء شديد، سوف يجعل استخدام

الوقت جزءاً من الصراع بين الأبوين والطفل.

وحتى تنجح في تحقيق أهدافك تجنب التكرار والتذمر والتوبيخ الذي لا يجدي. إن تعزيز الأطفال بشكل ثابت على كونهم ليسوا متأخرين يؤدي إلى أن يكونوا دائماً ليسوا متأخرين. وكن أيضاً متيقظاً جداً عندما يظهر أن الأطفال يتباطأون نتيجة للخوف من المحاولة او كوسيلة للتعبير عن الغضب. شجع وتقبل تعبير الأطفال المباشر عن مشاعرهم، ولا تسمح باستخدام الوقت كوسيلة للتعبير عن الصراع النفسي، وبذا فإن إهدار الوقت لن يصبح وسيلة للتعبير عن الغضب أو الخوف أو للسيطرة على الراشدين.

العــــــلاج (What to do) :-

فيما يتعلق بالكسل Lazy هناك أساليب متعددة تصلح للاستخدام مع الطفل الكسول الذي قد لا يجرب أو يحاول القيام بأية مهمة، إن اسلوب حل المشكلات المشترك هو بداية جيدة لمثل هؤلاء الأطفال حيث تجري مناقشة مفتوحة لمشكلات محددة ولما يمكن للأسرة أن تفعله، ويجب أن يتم البحث عن الحل بشكل جماعي وأن تتضمن المواضيع التي تناقش أسباب البطء ونتائجه، وما الذي يمكن القيام به بشكل مختلف، ويطلب إلى الطفل ابداء اقتراحاته، ويمكن أن تطرح اقتراحات ليفكر فيها الطفل. هذا وقد استجاب بعض الاطفال البطيئين بشكل جيد للأفكار التالية:-

- التباطؤ في الصباح **(Morning Slowness)** :-

يجب ان يضبط الطفل ساعة منبه على وقت محدد متفق عليه، ويمكن استخدام منبه الراديو فهو يخلق جواً مريحاً بإيقاظه الطفل على صوت موسيقى محببة له، وقد ينفع حمام بارد في الصباح أو قطعة قماش مبللة توضع على وجه الطفل لتنشيطه. كما ان فتح نافذة في غرفة الطفل لإدخال الهواء البارد يؤدي إلى الاستيقاظ، وبعض الاطفال يستجيبون بشكل جيد لقضاء فترة قصيرة في أداء التمرينات. إن أية طريقة يمكن أن تصلح على ان يتجنب الابوان الصياح والتذمر، بإمكانك ان تقول لطفلك بشكل لطيف «لا احب ان اكون ساعة منبه مزعجة يمكنك ان تستيقظ وتسرع لوحدك».

- الابطاء الناتج عن السعي إلى الكمال **(Perfectionistic Slowness.)** :-

يراجع بعض الأطفال أعمالهم عدة مرات ويفكرون طويلاً قبل البدء بالعمل،

فبعض الأطفـال المتصفـين بالكمالية قد يحتاجون إلى نصف ساعة كاملة لغسل وجوههم وارتداء ملابسهم، وهذا النوع من التباطوء القهري كان موضوع دراسة تناولت «الوقت والحـركـة» «time and motion» ، ففي البداية يقوم الطفل بأعمال طقوسية بطيئة ثم يتم العمل على زيادة سرعته تدريجياً إلى ان يتم المهمة في فترة زمنية معقولة، وتقوم انت بتحليل العمل لمعرفة اي المهمات يمكن اختصارها او تسريعها (تحليل الوقت والحركة) ثم يجرب الطفل الاقتراحات في جو ودي مشجع، وبإمكانه استخدام ساعة وقف لقياس مدى التقدم الذي يحرزه، فمثلاً، الطفل الذي يحتاج إلى ساعة كي يستعد للافطار يمكن ان ينخفض ذلك إلى اربعين دقيقة، وفي حالة بعض الأطفال يمكن ان يؤدي اختيار الملابس وإعدادها في الليلة السابقة إلى كفاءة أعلى في الصباح.

ـ عدم محاولة القيام بأي عمل (Tasks not Attempted) :ـ

. يبدو بعض الأطفال كسالى جداً بحيث لا يريدون أن يقوموا بعمل أي شيء، وقد يكون من الضروري في هذه الحالة استخدام نظام حوافز قوي. فيمكن مثلاً تطبيق نظام عقد الاتفاقية او نظام النقاط (token economy) اللذين سبق مناقشتهما في فصل النشاط الزائد، وقد يكون من الضروري ان تجعل مجرد محاولة الطفل القيام بأداء مهمة ما أمر له قيمة محسوسة للطفل غير النشط. ولكي يتسنى للطفل الحصول على فترة أطول لمشاهدة التلفزيون أو مصروف إضافي أو رحلة خاصة أو غير ذلك، عليه ان يكون اكثر فعالية ونشاطاً وأن يقوم بما يعتبر ضرورياً، وفي البداية يجب أن تقدم المكافأة للخطوات الصغيرة ولمحاولة العمل، وبعد ان يتقدم الطفل تعطي المكافأة للإنجاز المقبول للمهمة.

ـ هدر الوقت سدى (Dawdle) :ـ

يضيع الطفـل الذي يهدر الوقت سدى وقته في اللهو والعبث ، وهناك عـدة العـاب يمكن ان تلعب مع الطفـل كي تقلل من اضاعته للوقت. فلعبة « اغلب السـاعـة » (beat the clock) مثلاً تستخدم لجعل الطفل يركز على مهمة ما ويكملها، كأن يقال للطفل : « كل نصيبك من الخضار قبل ان تتوقف ساعة الوقف » ، وعادة يجب سؤال الطفل عن الوقت اللازم ومن ثم تضبط ساعة الوقف ، وقد يستخدم الثناء أو اي شكل من إشكال المكافأة عند فوز الطفل على الساعة ، أما التذمر والشكوى فيجب أن لا تستخدم إطلاقاً. وكذلك قد ينجح استخدام اسلوب التهديد بالحرمان مع بعض الأطفال كأن تقول لهم : « لن تأخذ الحلوى إذا لم تفز على الساعة ». وكذلك يستمتع الأطفال الصغار بأن

يقوم الآباء بالعد لهم لمعرفة مدى سرعتهم ، مثلاً « كم ثانية يلزمك حتى تلبس جوربك وحذاءك ؟ » ويؤدي انجاز المهمة في فترة زمنية اقل إلى حصول الطفل على الثناء و / أو المكافأة ، ويستجيب بعض الاطفال بشكل جيد لثلاثة تنبيهات حول الوقت : لديك من الوقت عشر دقائق ، بقي من الوقت خمس دقائق واخيراً لم يبق الا دقيقة واحدة. ويستجيب اطفال آخرون إلى الموسيقى السريعة (marching) بحيث تقودهم لارتداء ملابسهم والقيام بالمهمات بأسلوب اسرع. كما تستخدم الموسيقى ايضاً لخلق جو من البهجة في الصباح. وكذلك يمكن ان يساعد استخدام البندول في تشجيع الخطوة السريعة ، ففي دراسة مضبوطة[٢] قامت طفلة عمرها خمس سنوات بكسب قطع نقدية اجنبية لنجاحها في خفض الوقت الضائع هدراً واستعدادها للمدرسة بشكل افضل ، فقد وضعت للطفلة فترات زمنية محددة حتى تقوم بالمهمات التالية (والتي تم التأكد منها بعد ان انهتها الطفلة) : ان تستيقظ ، ثم ترتب سريرها ثم ترتدي ملابسها ثم ترتب غرفتها ثم تسرح شعرها بدون نحيب وبعد ذلك تتناول فطورها ثم تغادر المنزل. اما في وقت النوم فيمكن انقاص الوقت الضائع بشكل ملحوظ عن طريق اللعب بألعاب مسلية كأن يقوم الأطفال الصغار بالسير على انغام الموسيقى وعندما تتوقف يذهبون فوراً للنوم.

اما في الصباح فيمكن ان يتلقى الطفل الذي يهدر الوقت مكافأة إذا استيقظ في الوقت المحدد. هذا ويجب أن تحدد المهمات الصباحية بشكل واضح ويتم التأكد منها، علماً بأن الذهاب إلى النوم قبل ساعة من موعده والاستيقاظ قبل ساعة من موعد الاستيقاظ يؤدي بسرعة إلى انقاص هدر الوقت عند بعض الاطفال الذين يفضلون العودة بسرعة إلى مواعيد نومهم المعتادة، وهكذا يتعلم الطفل ان عدم التأخر بديل أفضل. وفي الحالات الشديدة يمكن وضع ملابس الطفل في السيارة على ان يقوم بارتدائها وهو في طريقه إلى المدرسة مما يؤدي عادة إلى أن يقوم بارتداء ملابسه في الوقت المناسب بعد ذلك ، ويجب أن تكون هناك توقعات واضحة حول ضرورة ان يكون الاطفال مستعدين في الوقت المناسب. وفي بعض الحالات فإن النتائج السلبية الثابتة المترتبة على هدر الوقت قد تحل المشكلة بسرعة، فإذا فات الأطفال الباص مثلاً ركبوا سيارة اجرة ودفعوا النفقات من مصروفهم، وإذا تأخر الطفل الذي يضيع الوقت عن المدرسة لأي سبب من الاسباب وبقي في البيت فيجب الا يتلقى اي اهتمام (حديث أو مشاركة في الالعاب... الخ) من الراشدين، حيث ان الضجر أو الشعور بالوحدة يمكن أن يجعل النشاطات المدرسية تبدو مقبولة أكثر.

ويمكن ان يقترح اسلوب التحدث مع النفس وان يتم تمثيله من قبل الابوين،

فيمكنـك ان تري الطفل كيف يمكن من خلال التحدث مع الذات ان تسرّع حدوث الاشياء وتساعد في خلق مزاج سعيد «حسناً لقد حان الوقت للاستيقاظ، سوف استمتع اليوم كثيراً، سوف ابدأ بالاستعداد للمدرسة بسرعة». يجب ان يوجه الحديث مع الذات نحو مشكلة الطفل. ويمكن لبعض الاطفال ان يقولوا «لا تُضع الوقت، من المناسب ان تنهي ما تقوم به من عمل»، أو «كم هو مريح ان يشتغل الانسان بسرعة وينجز شيئاً ما».

ـ الطفل المسوف (Procrastinate) :ـ

يذكر الطفل المسوف أسباباً كثيرة لعدم قيامه بما يجب عليه عمله فوراً، فالأشياء سوف تنجز بطريقة ما او سوف ينجزها فيما بعد، وحتى تكسر هذه الحلقة من هزيمة الذات عليك ان تتخذ إجراء مركّزاً وفعّالاً، يجب أن تصر على تحديد وقت للأطفال لإنهاء المطلوب منهم، وتأكد من أنهم يقومون بالعمل ثم امتدح او عزز جهودهم. لقد اشار بعض الأباء إلى نجاح استخدام مكافأة خاصة توضع في صندوق السندويتشات للاطفال الذين توقفوا عن التسويف واصبحوا ينجزون أعمالهم في اوقاتها، كما ان نظام النقاط يعمل بشكل جيد عندما تتم مراقبة السلوك بحيث تعطى النقاط للتخفيض التدريجي في سلوك التسويف، وهذا الأمر يحتاج من الابوين إلى بذل الجهد كي يلاحظا بأن الطفل يؤجل أداء واجباته المدرسية، أو لا يجيب على الرسائل، أو لا ينظف غرفته أو يلاحظا أي سلوك تسويف. ان الوعي بالامر واستخدام نظام تعزيز غير رسمي يمكن أن يخفض سلوك التسويف بشكل كبير. وبعض الآباء لا يدركون شعور هزيمة الذات لدى طفلهم ولم يسبق لهم ان عززوا سلوك عدم تأجيل المهمات غير المحببة لديه. مع أنه من الضروري ان تمتدح او تعزز اي مجهود يبذله لتغيير هذا النمط من السلوك، ومن الضروري كذلك تجنب استخدام التعليقات السلبية، فمن غير المفيد ان تقول: «انت فاشل حقاً، فأنت دائماً تؤجل عمل أي شيء لا تحبه، لا أدري متى ستكبر؟» كذلك يجب ان لا تكون قدوة سيئة للطفل بحيث تؤجل عمل المهمات الى وقت آخر غير معلوم في المستقبل. إن التوجيهات التالية تصلح لمعالجة اشكال مختلفة من التسويف، وخاصة التسويف في اداء مهمات تتطلب القراءة أو الكتابة. يجب تقليل المشتتات بقدر الامكان كما يجب ان تستخدم دائماً مكاناً محدداً للقيام بنشاط ما. كما يجب ان يُحدد عدداً معيناً من الصفحات أو الفقرات التي يجب اكمالها، وبعد اكمال النسبة المقررة يعطي الطفل لنفسه تعزيزاً كان قد قرره مسبقاً، وقد يكون التعزيز هو الاستماع الى اسطوانة معينة او تناول طعام خفيف او ممارسة لعبة ما... الخ.

ومن الاساليب المباشرة الفعالة في معالجة التسويف مهاجمة الافكار والمعتقدات اللاعقلانية التي غالباً ما تسبب المشكلة، فمثلاً يعتبر التغلب على الجمود والكسل، وايجاد الانضباط الذاتي علاجاً ضرورياً للتسويف: لقد ناقش اليس وهاربر[٣] (Ellis & Harper) فكرتين لا عقلانيتين هما: «إن تجنب مواجهة صعوبات الحياة والمسؤوليات الشخصية أسهل بكثير من التحلي بالضبط الذاتي الأكثر فائدة»، «ويمكنك الحصول على السعادة القصوى عن طريق الخمول والكسل او من خلال الاستمتاع بالسلبية وعدم الالتزام». يمكن للمناقشات العائلية المركزة ان تظهر مثل هذه المعتقدات وتتيح فرصة مناقشة تغيير هذا النمط السلوكي. فالأطفال وخاصة المراهقين قد يستجيبون بشكل جيد للمناقشة الهادئة لضرورة التغلب على الكسل والخمول وتطوير القدرة على الانضباط الذاتي، وكذلك فإن الطفل الكمالي الذي يؤجل اتمام العمل لانه يعتقد على الدوام بأن عمله ليس على درجة كافية من الجودة، مثل هذا الطفل قد يستجيب لمناقشة من هذا النوع. وبإمكانك ان تقترح بأنه «ليس ضرورياً ان تصل دائماً حد الكمال، ولا ضير في ان تفشل او لا تؤدي العمل على افضل شكل ممكن في بعض الاحيان».

والاعتقاد اللاعقلاني الخاطيء الآخر هو «إذا توقفت عن التفكير في الشيء فإنه سوف يختفي بطريقة ما» وهذا الاعتقاد مشابه لفكرة «ليس من الضروري ان اقوم بالعمل الآن، وسوف ينجز غداً». وفي هذه الحالة يجب توضيح أن الأشياء لا تنجز وحدها وان التمني لا يجعل الأمور تحدث، وبمجرد ان يدرك الطفل عدم المنطق في هذه المعتقدات يمكن البدء باتباع خطة محددة، ومن أكثر الامور مباشرة تحديد جدول زمني لتحقيق الأهداف، ويمكن أن يتم هذا على شكل عقد مكتوب (contract). مثل «سوف أقرأ عشرين صفحة كل يوم قبل ان اشاهد برامج التلفاز». أو «سوف اقوم بترتيب غرفتي قبل ان اخرج للعب». وبعد فترة يمكن وقف التعزيز من قبل الابوين حيث ان الطفل سوف يمر بخبرة الاحساس المريح الذي يرافق إنجاز ما يجب إنجازه الآن.

تقرير حالـــــة :-

فتاة في الرابعة عشرة من عمرها كثيرة التسويف تتأخر عن دوامها المدرسي في معظم الاحيان كما تتأخر عن مواعيدها الاخرى وتحتاج إلى وقت طويل جداً لانهاء مهمات سهلة. فقد أشار تحليل نمط الحياة العائلية للفتاة إلى وجود صراع قوي شديد بينها وبين أبويها وكلما حاول الاهل دفعها أكثر للاسراع كلما زادت تباطؤاً واضاعة للوقت، اما شقيقها الاكبر فقد

كان «نجماً» يتقن اي عمل يقوم به، لذا كانت تشعر بالكراهية له وبعدم الكفاءة بالمقارنة معه واصبح التباطؤ واضاعة الوقت هو عذرها في عدم اتقانها لعملها لأن التزامها القيام بمهمة ما يعرضها لمخاطر الفشل.

ولقد تم تغيير هذا النمط لدى الفتاة بنجاح من خلال جلستين ارشاديين مع الابوين وجلستين من العلاج النفسي مع الفتاة، فقد وافق الأبوان على ان يكفا عن التذمر والصياح، والدخول في مواقف تشبه المعركة، كما استخدما نظام تعزيز بسيطاً بحيث تعطي الفتاة امتيازات اضافية (مثلاً السماح لها بالسهر نصف ساعة اضافية) في اي يوم تكون فيه مستعدة في الوقت المحدد. وبعد ثلاثة أسابيع من التباطؤ البسيط أصبح تأخير وقت النوم يتم باستمرار كدليل على أنها اصبحت تتصرف بسن النضج، وبالاضافة إلى ذلك كان يرتب لها حدث خاص او مناسبة في نهاية الاسبوع إذا اظهرت انخفاضاً ملموساً في الوقت الذي تضيعة في أدائها للمهمات اليومية فقد انخفض الوقت المستغرق في الاغتسال من حوالي اربعين دقيقة إلى خمس عشرة دقيقة، أما العلاج النفسي فقد تكوّن من مناقشة مفتوحة لغضبها وصراعها مع ابويها وكرهها لشقيقها وخوفها من الفشل، وهذا التبصر ساعدها على فهم كيف وضعت نفسها في نمط من سلوك هزيمة الذات عن طريق إضاعة الوقت. لقد كانت متقبلة لفكرة استخدام الحديث مع النفس «فعندما تبدأ باضاعة الوقت تقول لنفسها» توقفي عن اضاعة الوقت وافعلي ما يجب عليك ان تفعليه». وإذا ما وجدت نفسها تعمل على نحو هادف وبسرعة تقول «هذا افضل، سوف نصل الآن إلى نتيجة». لقد هنأها اناس كثيرون بشكل طبيعي لعدم تأخرها وانجازها الاعمال بسرعة اكبر. وأظهرت المتابعة التي تمت لها بعد سنه انه لم يعد هناك تباطؤ او إضاعة وقت في سلوكها، وأنها تشعر بسعادة اكثر، وأن مجادلاتها العنيفة مع أفراد اسرتها اصبحت قليلة جداً.

كتب للآباء حول سوء استخدام الوقت:

Ellis, Albert and Knaus, William J.: Overcoming Procrastination. Institute for Rational-Emotive Therapy, New York (1978).

كتب للاطفال حول سوء استخدام الوقت:

Raymond, Charles: Jud. Houghton Mifflin, Boston (1968).

للاعمار ٩ إلى ١٢ سنة.

لم يستطع والد جود حمله على المشاركة في القيام بالأعمال المنزلية، وبعد انتقال الاسرة إلى منطقة ريفية تعلم تقبل ضرورة العمل الشاق.

Holman, Felice: Professor Diggins' Dragons. Macmillan, New York (1966)

للاعمار ٩ - ١١ سنة:

استاذ جامعي يستخدم الدراجون كرمز لأخطاء الناس ومشكلاتهم، وخلال الصيف يساعد خمسة اطفال للتغلب على مشكلاتهم، وتتعلم على يديه ليديا الكسولة أن العمل يمكن أن يكون متعة.

References: المراجع:

1. Marks, I.M.: *Living with Fear.* McGraw-Hill, New York (1978).
2. Gickling, Edward E.: "From a Dawdling to a Doing Daughter." *Education* 95 (1975): pp. 381-385.
3. Ellis, Albert and Harper, Robert A.: *A New Guide to Rational Living.* Wilshire Book Co., North Hollywood (1977).

الأنانية/ التمركز حول الــذات

يهتم النــاس الانــانيون بأنفسهم بشكــل مطلق او مبــالـغ فيه، فهم يركزون على مصلحتهم الخاصة أو متعتهم دون اي اعتبار للآخرين. وهناك مفردات متنوعة تستخدم لوصف الانانية مثل: متمركز حول الذات(self– centered)فردي(egocentric)، نرجسي او محب لذاته narcisstic . ويهتم الانانيون برغباتهم الخاصة بدل اهتمامهم بمصلحة المجتمع، كما يظهـر انهم مستقلون إلى حد ما عن المؤثـرات الخارجية، وتقتصر وجهة نظرهم على الاهتمام بنشاطاتهم وحياتهم الخاصة، ومع ذلك فالأشخاص الأذكياء جداً والمبدعون يمكن ان يكـونـوا مستقلين، متجـاهلين لآراء الآخـرين في معظم الاحيان، ومتمركزين حول ذواتهم، والفرق الوحيد هو أن هؤلاء الاشخاص المبدعين منتجون إلى حد كبير بعكس الاشخاص النرجسيين غير المنتجين.

ومن المهم أن تدرك أن جميع الاطفال أنانيون بطبيعتهم، فعالم الطفل الصغير يتمركز حوله كما لو أنه يعتقد «أنا وباقي العالم شيء واحد»، والأطفال الصغار يحملون وجهة نظر واحدة ـ هي وجهة نظرهم الخاصة ، ومع الوقت والخبرة يتعلم الأطفال رؤية الامور من وجهة نظر الآخرين. إن ادراك وجهة نظر الآخرين ضروري لكي يستطيع الطفل فهم كيف يبدو الموقف للغير ولماذا وكيف يستجيب الآخرون. ان للأطفال لغة متمركزة حول الذات فهم يتحدثون مع أنفسهم اثناء قيامهم بعمل ما، بحيث يكون جزء من المحتوى خاص جداً. ومع نمو الأطفال تختفي هذه اللغة ويظهر بدلاً منها الحديث الداخلي وهو ضروري من اجل التفكير (الادراك، والتجريد، والتعميم). وعندما يبلغ الطفل اربع او خمس سنوات تنمو لديه مهارات اتصال مناسبة، ويصبح ظهور الحديث المتمركز حول الـذات أو السلوك الدال على الانشغال التام بالنفس نادراً جداً، ويصبح اطفال ما قبل المدرسة اكثر وعياً بأنفسهم وبوجهة نظر الآخرين حولهم، ويتناقص تمركزهم حول ذاتهم تنـاقصـاً ملحـوظـاً في عمـر ست إلى تسع سنوات، كما يتعرفون على اتجاهات الآخرين وآرائهم، ومع ذلك يبقى الطفل متشدداً في رأيه بشكل قطعي ولا يتخذ موقفاً نزيهاً أو محايداً بسهولة.

ويتعلم الأطفال خلال سنوات المدرسة الأولى نقد انفسهم وتقييم سلوكهم حسب معايير الآخرين، وتتطور هذه العملية من اسلوب حرفي محسوس إلى وجهة نظر موضوعية غير متحيزه، وعندها يصبح الأطفال قادرين على التعلم بشكل غير مباشر وليس فقط من

خلال الخبرة المباشرة، فهم يتعلمون ويكتسبون الخبرات من خلال تعاطفهم مع الآخرين او تخيل خبرات الآخرين، وما يعتبر طبيعياً لطفل ما قبل المدرسة هو إشارة لوجود صعوبات عند الطفل الأكبر عمراً.

ويجب ان يعي طفل الخمس او الست سنوات تأثيره على الآخرين بحيث يتعلم وضع نفسه موضع الآخرين. «لو كنت مكانه»، وذلك لأن الاهتمام بالآخرين (اشخاصاً او حيوانات) يتطلب ادراك كيف يمكن ان تشعر لو كنت في مكانهم. ويمكن للأطفال تخيل كيف يمكن ان يشعر من يؤذى او يعذب، ويحاولون تجربة كيف يمكن ان يشعروا من خلال التمثيل فهم يقومون بأدوار متنوعة، يمثلون أدوار حيوانات أو اشخاص رأوهم في حياتهم أو على شاشة التلفاز، فعن طريق ارتداء ملابس الآخرين والتصرف مثلهم يمكنهم تعلم فهم الآخرين وهناك عدة مؤشرات لوجود مشكلة تمركز حول الذات، فالاهتمام الزائد بمشاعر الشخص الذاتية يمكن ان يؤدي إلى تفاعل غير منتج مع العالم، فانخفاض الانتاجية إذا هو احد المؤشرات، وهذا الوضع يشبه الاطفال المدللين (spoiled) الذين يحصلون على ما يريدون دون ان يبذلوا أي مجهود حقيقي وغالباً ما يعبر الشخص الأناني عن مفهوم ذات سالب كما أن فكرته عن الآخرين تكون سلبية. وكذلك لا يمتلك الاطفال الانانيون ما يكفي من القيم الاخلاقية. وضعف الانتماء للجماعة هو مؤشر آخر، فالاطفال المتمركزون حول الذات غالباً ما يجدون صعوبة في الانتماء لجماعة الرفاق، فهم لا يدركون مشاركتهم على شكل «نحن» نقوم بعمل الاشياء معاً، بل على شكل ما الذي أريده «انا»، ومن وجهة نظر إيجابية فان مشاعر الانتماء والتطابق مع الآخرين توجد لدى الأطفال الذين يعيشون خبرة الشعور بتماسك المجموعة، فشعور «النحن» يكون عندما يكون أفراد الجماعة منفتحين في التعبير عن مشاعرهم وعندما يوجد بينهم اتصال مستمر.

الاسبـــــاب : ـ

١ ـ المخـــــاوف : ـ

قد يطور الأطفال اتجاهات أنانية ويبقون عليها بسبب العديد من المخاوف، فالخوف من الاقتراب من الآخرين (fears of closeness to others)، والخوف من الرفض أو الهجر أوالتغيير قد تكون كلها متداخلة وتشكل جزءاً من أسلوب في الحياة يسوده الخوف، وكنتيجة للخوف يتقوقع الشخص على ذاته، لذلك فإن الأشخاص

الذين يخافون من العلاقة مع الآخرين غالباً ما يصبحون مهتمين بسلامتهم الخاصة فحسب. ومن المألوف وجود نمط من الأطفال الذين تعرضوا للهجر (الجسدي او النفسي) أو الرفض ولديهم شعور بالخوف والغضب، وقد يصبح هؤلاء الأطفال أنانيين ويهتمون بسلامتهم الشخصية وسعادتهم بغض النظر عن مشاعر الآخرين واهتماماتهم. وكذلك فإن الأطفال الذين عانوا مراراً من الشعور بأنهم أوذوا من قبل الآخرين يطورون خوفاً من الاقتراب من هؤلاء الاخرين أو التعلق بهم، فمن خلال عدم تعريض أنفسهم للتورط او الاهتمام بالآخرين يمكنهم تجنب المعاناة من جديد. والنتيجة النهائية هي طفل يبدو أنانياً متمركزاً حول ذاته.

والاطفال الخائفون عامة يدركون أي تغيير في حياتهم على انه مثير للقلق، فهم ينظرون إلى الاشياء بمنظارهم الخاص واي فهم لوجهة نظر الآخرين يمكن إدراكه على انه تغيير مخيف، لذلك فإن الخوف من التغيير يمكن ان يسبب و/أو يفاقم مشكلة التمركز حول الذات.

ومما يعقد الصورة أكثر أن الأطفال الانانيين غالباً ما يخشون النتائج السيئة المحتملة لسلوكهم، لذلك فهم لا يشركون أحداً في مشاعرهم او افكارهم مما يجعلهم دائمي الانشغال بأنفسهم ومن أسباب الانانية أيضاً الخوف الذي يولده الأبوان في الطفل من خلال سخريتهم منه وانتقادهم له او عدم ثبات أسلوب التنشئة الذي يستخدمونه، كما أن عدم التأكد وعدم القدرة على التنبوء يمكن ان يُولد الخوف والانطواء والأنانية.

٢ ـ الـــدلال (Spoiled) :ـ

يدلل الآباء أطفالهم من خلال الحماية الزائدة وتلبية جميع رغباتهم، فيبادرون إلى ازالة كل ما يزعج الطفل، كما أنهم يحاولون حمايته من كل ما يمكن أن يسبب الإزعاج. وغالباً ما يكون الشعور بالذنب هو ما يدفع الآباء لإشباع جميع حاجات الطفل، وبعض الآباء يكون سلوكهم ردة فعل لطفولتهم المحرومة، لذا يريدون لأطفالهم أن يحصلوا على كل ما حرموا منه، كما أن الاباء الذين لا يحبون الأطفال أو لا يرغبون فيهم حقاً قد يستجيبون بشكل مبالغ به عن طريق إظهار الاهتمام الزائد بأطفالهم او اللطف المبالغ فيه معهم. والأطفال المدللون لا يطورون القدرة على الاحتمال أو التكيف، ويظلون متمسكين بأسلوب تعامل طفولي متمركز حول الذات،

ويظهرون للآخرين بوضوح انهم لا يهتمون الا بأنفسهم وأنهم قليلو الصبر والتحمل للآخرين. وقد يؤدي الدلال احياناً إلى مزيج من الانانية والخجل وتكرار ظهور تخيلات عند الطفل بأنه عظيم وانه محور اهتمام الآخرين.

ويعلم الآباء أطفالهم أحياناً الأنانية بسلوكهم الوسواسي (solicitous). فهم يحاولون حماية أطفالهم من أي شكل من أشكال الإحباط، وإذا ما بدا لهم أي شخص على انه غير منصف في حق أطفالهم ثار سخطهم وحنقهم، وسارعوا إلى تأييد وجهة نظر أطفالهم بأن الآخرين يحاولون استغلالهم. وكثيراً ما يعطون لأطفالهم محاضرات حول ضرورة الدفاع عن حقوقهم وعدم السماح للآخرين بتخطيهم، وهؤلاء الأطفال يصبحون (كما علمهم آباؤهم أن يكونوا) أشخاصاً أنانيين لا يهتمون بإنصاف الآخرين.

ان فرصة «الطفل الوحيد» في ان يكون مدللاً من قبل الأبوين أكبر من فرص غيره من الأطفال، فهو ببساطة معرض للحماية الزائدة والمحبة الشديدة ولكنه لا يمارس الا القليل من النشاطات الناضجة التي تقود إلى تحمل المسؤولية، هذا بالاضافة إلى عدم وجود أشقاء يتقاسم معهم الأشياء والأفكار، وتكون النتيجة بالتالي طفلاً متمركزاً حول ذاته بشدة، متوقعاً ان يكون محور الاهتمام ولا يرى الأمور إلا من وجهة نظره الخاصة.

٣ـ عدم النضج :ـ

لكي يتخلى الطفل عن أنانيته يحتاج إلى مستوى من النضج، فمثلاً يجب أن يتعلم كيفية ضبط نزعاته لكي تكون لديه القدرة على الالتزام باتفاقياته، فالأطفال الذين لا يحتملون الإحباط والذين يشعرون بأنه يجب ان يحصلوا على ما يريدون في الوقت الذي يريدون، لا يستطيعون المحافظة على وعودهم، ولا يشعرون بغضاضة في عدم التزامهم بموعد ما لأنه «حدث» أن كان لديهم شيء آخر يفعلونه، لذلك يظهرون كأنانيين ويفعلون ما يرضيهم بغض النظر عن المناقشات التي جرت أو الاتفاقيات التي عقدت. إنهم غير قادرين على تحمل المسؤولية وكثيراً ما يصفهم الكبار بأنهم «لن يكبروا ابداً» وبالطريقة نفسها لا يطور الأطفال غير الناضجين اسلوب المحاكمة العقلية الضروري كي يكونوا حساسين تجاه الآخرين ويتصرفوا تبعاً لذلك. فالطفل الذي لا تكون لديه المحاكمة العقلية المناسبة لن يطور اهتماماً بالآخرين،

ويمكن ملاحظة ذلك من خلال السلوك الذي يبدو دائماً إما غير مناسب او لا يتسم بالحساسية (ينقصه الذوق)، ويبدو الطفل وكأنه يقوم بالعمل غير المناسب في الوقت غير المناسب، وهذه المحاكمة الضعيفة بشكل عام تجعله يبدو أنانياً ولا يهتم بالآخرين.

ومن الأسباب الواضحة التي لا تتيح لبعض الأطفال ان يتعلموا سلوكاً اكثر نضجاً، التخلف العقلي، والاضطرابات اللغوية، واشكال اخرى من صعوبات التعلم، ويظل هؤلاء الاطفال أنانيين لأنهم لم يسبق لهم تعلم الاهتمام بالغير. إنهم بشكل حرفي، يمكن ان لا يكونوا قد تعلموا او على الارجح لم تكن لديهم «دافعية كافية» لتعلم او للاهتمام بكيف تبدو الأمور للآخرين او كيف يشعر الآخرون، ومثل هؤلاء الأطفال يستجيبون على أفضل نحو ممكن لسلسلة من الدروس التربوية المخططة والمصممة لتعليمهم قيمة الاهتمام بالآخرين، مقرونة بأسلوب «كيف تفعل ذلك؟» وعلى كل حال ما زال هناك عدم اتفاق حول ما إذا كان على المدرسة أن تقوم بتعليم مثل هذه القيم الأخلاقية أم لا.

طرق الوقايـــة : ـ

١ ـ نمِّ لدى الطفل شعوراً بتقبل الذات (Promote Self-Acceptance) :ـ

إن افضل طريقة مباشرة لمنع الأنانية عند الطفل هي مساعدته لكي يشعر بالجدارة والكفاءة والاطمئنان، فالأطفال الذين يتقبلون أنفسهم على انهم اشخاص لهم قيمة بذاتهم ولديهم الكفاءة ويشعرون بالأمن يهتمون بمصلحة الآخرين بشكل طبيعي ولا يستحوذ عليهم الشك بأنفسهم، وبالتالي فلا حاجة لهم لتطوير اتجاه في الحياة متمركز حول الذات. وبما أن مفهوم الإنسان عن نفسه مستمد من سلوك الأشخاص الهامين في حياته معه فلا يوجد بديل أفضل من ان يبدي الوالدان تقبلاً ثابتاً واضحاً للطفل، فالأطفال الذين يشعرون بالحب والتقبل يحملون شعوراً إيجابياً نحو الذات، ويمكنك إظهار التقبل من خلال التعاطف مع جوانب الضعف والاحترام لجوانب القوة لدى الطفل.

وهناك تأثيرات سلبية محتملة على الطفل من قبل (الرفاق والمدرسة والأشخاص الذين هم في السلطة والأقارب... وغيرهم)، إلا أن الأطفال الذين يشعرون بالحب

يستمر شعورهم بالجدارة حتى لو تعرضوا لضغوط كبيرة خارج البيت. أما الأطفال الذين لا يشعرون بتقبل آبائهم لهم فيكونون أكثر عرضة للتأثر بوسائل الآخرين السلبية أو التي تثير القلق.

ان حب الوالدين للطفل يتكون من عناصر هي التقدير الإيجابي غير المشروط والاعتزاز والاهتمام[1]، وعلى الأبوين ان يوصلا لأطفالهما فكرة أنهم جديرون بالمحبة لذاتهم وانهم لا يحبونهم عندما يسلكون السلوك المناسب فقط. فهذا الاتجاه الإيجابي غير المشروط يؤدي إلى شعور صحيح بالأمن والتقبل. ويعنى الاعتزاز بالطفل تقدير خصائص الطفل الفردية وصفاته المتميزة، ومن ناحية عملية يمكن للأبوين إظهار ذلك من خلال تشجيعهم الطفل على التفرد والاستقلال النفسي كشخص يتمتع بالأهلية (autonomous) ، أما الاهتمام (caring) فيعني الاهتمام بأفكار الطفل ومشاعره ونشاطاته والاهتمام به بشكل عام، ان أظهار الحب للطفل بصورة محسوسة من قبل الابوين يعبر عن الاهتمام بطريقة غير لفظية مثل (الحضن، والضم، والتقبيل)، حتى مجرد المصافحة الودية او وضع الذراع حول كتفي الطفل يمكن أن تكون طريقة فعّالة في إبراز الاهتمام به.

والنقد الدائم لا ينمي تقبل الذات، فجو الأسرة المفعم بالتوتر الدائم والغضب والنزق يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات عند الطفل، وكذلك يؤدي التركيز على التنافس واعتباره موضوعاً هاماً إلى زعزعة ثقة الطفل بقدراته، فالتنافس الشديد يدفع بالطفل لإثبات جدارته ويعطيه إحساساً بعدم الأمن وعدم الثقة بالذات، ويمكن الوقاية من الأنانية من خلال حب الأطفال وتقبلهم وتجنب او الامتناع عن النقد وعن المنافسة الشديدة والعلاقات الأسرية المتوترة.

٢ ـ علّم الطفل الاهتمـــام بالآخرين وكن (Model and Teach Concern For Others) قدوة له في ذلك :ـ

يجب ان لا يتوقع الآباء المتمركزون حول الذات أن يكون لدى أبنائهم احترام شديد لمشاعر الآخرين حيث لا توجد طريقة لخفض قوة تأثير الآباء على أطفالهم باعتبارهم نماذج للأطفال، ان إظهار الاهتمام الحقيقي بأطفالك وبالآخرين هو نموذج جيد لسلوك الغيرية، كذلك فإن احساسك بالمسؤولية عن سعادة الآخرين، وبذلك الوقت والجهد والمال في سبيلهم هو تعبير واضح عن سلوك الغيرية. إن «البذل والعطاء

هو أمر يشار إليه مراراً وتكراراً في الدراسات السيكولوجية كعنصر أساسي وهام في أية علاقة ودية. فالحب (love) كثيراً ما يعرّف على انه الاهتمام بسعادة شخص آخر أكثر من سعادتك الخاصة.

وبالطريقة نفسها يمكن إظهار الاهتمام بالآخرين عن طريق اظهار الاحساس بالأسى قولاً وفعلاً لمعاناتهم، هذا مع العلم بأن بعض الأسر تعتبر إظهار العواطف من اي نوع كان سلوكاً غير مناسب، ومع ذلك لا بد من القول إن إظهارك وتعبيرك عن مشاعرك تجاه الآخرين سيعلّم الأطفال مشاعر الاهتمام بالآخرين، أما الحديث عن الأشياء أو الاهتمامات بطريقة فيها تمركز حول الذات فلا تنمي هذا الاهتمام، وتبعاً لهذا المنطق فإن السعادة المتحققة على حساب الآخرين لا تعبر عن الاهتمام بهم. ومما يذكر في هذا المجال أن بعض أشكال المزاح تقوم على أساس السخرية من جوانب الضعف أو الإعاقات عند الآخرين، وبالتركيز على المزاح الساخر فإن اتجاهاً من عدم الاهتمام يتطور عند الطفل ولذلك يجب التأكيد على أشكال أخرى من المزاح، يجب أن يناقش موضوع الحصول على السعادة، وأن يطبّق عملياً باعتباره يتحقق جزئياً من خلال العطاء، والأهم هو كيف تلقى الشخص الآخر نواياك الطيبة، فبعض الأشخاص يقولون إن نواياهم حسنة ومع ذلك لا يدرك الآخرون نواياهم على أنها حسنة، والمهارة المطلوبة هي القدرة على تقييم أهداف الآخرين ومساعدتهم في الوصول إلى اهدافهم. لقد حذر كثير من علماء النفس والكتاب الآباء من خطورة اتجاهات التملك والأنانية التي يمكن أن يحملوها نحو اطفالهم، وبإمكان الآباء أن يحترموا أطفالهم (والآخرين) باعتبارهم أشخاصاً جديرين بالاحترام، ويتم اظهار ذلك من خلال الاهتمام الحقيقي برغباتهم والمحاولة الهادفة لإبراز أفضل ما لديهم.

ان التعاطف (empathy) هو أن تفهم الآخرين من وجهة نظرهم الخاصة[1]، فحاول أن ترى الأمور من وجهة نظر طفلك واعمل على ايصال فهمك له لأن ذلك عنصر أساسي؛ يمكنك أن تقول للطفل المتضايق جداً «لا بد انك تشعر بالاستياء الشديد لعدم دعوتك إلى تلك الحفلة»، فهذا القول ينقل للطفل فهمك لمشاعره. اما المناقشة والاقتراحات المفيدة فيمكن ان تتم فيما بعد، يمكن للأبوين ان يمثلا سلوك الاهتمام بالآخرين من خلال تعاطفهما مع أطفالهما ومع الآخرين، وكذلك يمكن ان يتم تعليم التعاطف بشكل مباشر من خلال مناقشة كيف تسبب المواقف المختلفة مشاعر محددة لدى الأشخاص. أما الاستشساد على الأطفال الضعاف فيشعرهم بالألم

والحزن والاحباط والغضب. وأما التحدث على مائدة العشاء عن مشاعر الناس فتعتبر اداة تثقيف جيدة، حيث يمكنك إظهار صفات التعاطف والاهتمام في حديثك عن أهمية مشاعر الآخرين.

٣ ـ حمّل الطفل بعض المسؤوليات (Give Responsibility) :ـ

ان المسؤولية تجاه الآخرين هي طريقة طبيعية كي يجرب الفرد ويتعلم الاهتمام بالآخرين، فالشخص الذي تلقى المساعدة يعبر عادة عن امتنانه، مما يعطي الشخص الذي ساعده شعوراً بالارتياح والرضا عن عمله. وإعطاء الطفل مسؤولية العناية بحيوان اليف تعتبر تجربة ممتازة منذ الطفولة الباكرة فما فوق، على ان يتناسب مستوى المسؤولية مع قدرات الطفل، فطفل الأربع أو الخمس سنوات بإمكانه وضع الطعام في صحن الكلب أوالقط، وتمشيط شعر الحيوان بالفرشاة أو اخذه للمشي أو قذف الكرة له بقصد ملاعبته، وهذه الأمور كلها تعتبر نشاطات ملائمة. أما مساعدة الأطفال الصغار فهي مهمة طبيعية للأطفال الأكبر عمراً، إلا أن من غير المناسب إغراق الطفل بالمسؤوليات. ان تكليف الأطفال الصغار بمهمات مفيدة ومحددة يمكن أن يكون مصدراً ممتازاً للرضا والإشباع الذي يتم الحصول عليه من خلال مساعدة الآخرين، ويجب أن لا ننسى أن كثيراً من الناس يكرسون أنفسهم مدى الحياة للاهتمام بالآخرين ومساعدتهم.

هذا ويعتبر إنجاز الأعمال اليومية مجالاً مهماً آخر لتحمل المسؤولية، حيث يتعلم الأطفال بأنهم مسؤولون عن انجاز مهمات ضرورية لسعادة الجماعة وقادرون على ذلك، فالكنس مثلاً وإخراج القمامة وترتيب المائدة... الخ، كلها مساهمات في الأعمال المنزلية ويجب أن تكون الأعمال اليومية ملائمة دائماً لعمر الطفل وقدرته، كما يجب أن لا تكون أبداً عملاً بلا جدوى.

إن كثيراً من الأطفال يتقبلون إنجاز الأعمال اليومية من مستلزمات الحياة العائلية، أما الأطفال الذين لا يتقبلون ذلك فإن امتيازاتهم الخاصة يجب أن تعتمد على مدى قيامهم بمسؤولياتهم تجاه الآخرين. وإشراك الأطفال في مناقشة، وتحديد مسؤوليات جميع أفراد العائلة هو دليل عام ذو فائدة، حيث أن تعداد مسؤوليات كل شخص يمكن أن يكو مسلياً ومثقفاً في آن واحد. ومن جهة أخرى قد تكون رؤية قائمة مسؤوليات الأم والأب أمراً مدهشاً حقاً لبعض الأطفال، وهذه القوائم يجب أن

لا تشتمل على المهمات المادية فقط مثل (كسب المال، وشراء الطعام، وتنظيف البيت... الخ) وانما ايضاً على الاتجاهات والمشاعر: (أن أكون مرحاً وأساعد الآخرين... الخ) ويجب تشجيع الأطفال باستمرار على المشاركة في مناقشة واتخاذ القرار فيما يتعلق بتوزيع المسؤوليات على أفراد الأسرة.

العـــــلاج :ـ

١ ـ علّم الطفل التعاطف من خلال لعب الدور (Teach Empathy by Role Playing) :ـ

إن أسلوب تمثيل الدور[٣] (role playing) هو من أكثر الأساليب استخداماً من قبل الاخصائيين لخفض الأنانية عند الأشخاص من مختلف الأعمار، ويعني هذا الأسلوب لعب دور شخص آخر كأن تسلك وتتحدث كما لو كنت ذلك الشخص. ولقد أظهرت البحوث[٤] أن استخدام الأزياء والأقنعة يؤدي إلى تعبير الأطفال عن السلوكات الممنوعة، لذا يمكن استخدام الملابس القديمة ليتم ارتداؤها في تمثيل الأدوار. والأطفال قادرون على تخطيط مختلف المواضيع وتأليفها، ويمكن ان تتناول تلك المواضيع أحداث الأسرة الحقيقية أو المتخيلة. وتعتبر الدمى اداة ممتازة للتعبير عن المشاعر، ويمكن للأطفال تقديم عرض للدمى لأفراد أسرتهم أو لأصدقائهم، وقد يكون من الأفضل أن يقوم أحد الراشدين بتمثيل دور الدمية ثم يلي ذلك تبادل الأدوار (switching roles). وهذا النوع من عكس الأدوار يمكّن الأطفال من مشاهدة دور آخر وسماعه، ومن ثم قيامهم هم أنفسهم بتمثيل ذلك الدور، فعلى سبيل المثال يمكن أن يقوم أحد الراشدين بتمثيل دور طفل أناني لا يفكر إلا بنفسه ويريد كل شيء لنفسه بشكل مبالغ فيه، ثم يقوم الطفل ايضاً بتمثيل الدور نفسه، وبالتالي يتم التركيز على موضوع الأنانية. إن تمثيل السلوك يمكن أن يؤدي إلى وضع ذلك السلوك تحت السيطرة الإرادية، ومن افضل الطرق تأثيراً في الأطفال هو النموذج الذي يمكن ان تقدمه من خلال قيامك بدور الشخص الذي يهتم بالآخرين الصادق وغير الأناني. وهناك فرصة ممتازة للراشدين والأطفال في أن يمثلوا الأدوار المختلفة، وأن يجربوا فعلاً المشاعر الإيجابية المتضمنة في قيامهم بأدوار مختلفة بشكل مبالغ فيه. والتعبير عن الذات من خلال دور شخص آخر يعتبر طريقة مباشرة لخفض الانشغال التام بالنفس، كما أن المشاعر العاطفية أو المربكة نحو الآخرين تصبح مسموحاً بها في هذا الأسلوب من اللعب الإيهامي، وينمي «عكس الادوار» (role reversal) الذي ذكر

سابقاً بشكل خاص القدرة على الفهم والتعبير عن وجهة نظر الآخرين، فعن طريق عكس الأدوار يتعلم الأطفال بشكل مباشر محتوى التفكير والإطار المرجعي للآخرين[5،6،7]، ومن المفيد جداً تعلم ثم تبادل وجهات النظر، فالأطفال بإمكانهم تمثيل دور الآباء أو المعلمين أو أي من الاشخاص ذوي السلطة، كما يمكن للآباء أن يقوموا بدور الأطفال، إذ أن ما يدفع الشخص للتعاطف مع الآخرين هي تجربته لمشاعرهم، وسوف يرى الأطفال كيف يبدو التعامل مع طفل (كما صوره الأب) لا يصغي، ويقاطع باستمرار، ويريد الأشياء دائما أن تسير على هواه، ونافذ الصبر، ولا يهتم بوجهه نظر أي شخص آخر. . . الخ.

وهناك أسلوب جديد هو أن تسجل الأصوات على شريط ومن ثم تعيد سماعه[8]، وقد يندهش الأطفال أو الراشدون لسماعهم بنغمة تعبر عن الأنانية أو الشكوى والتذمر أو القسوة في أصواتهم، وبعد ذلك يمكن استخدام أسلوب تمثيل الدور للتصرف بطريقة فيها تحمّل للآخرين وتعاطف معهم، فقد يكسر هذا الحلقة المفرغة المتمثلة في رفض الشخص من قبل الآخرين لكونه أنانياً، وميله لأن يسلك بشكل أكثر انانية بسبب هذا الرفض، والمهم هو أن تتدخل في نمط الأنانية وتتأكد من أن سلوك عدم الأنانية بدأ يمارس ومن ثم بدأ باستخدامه في مواقف الحياة الواقعية، والهدف من لعب هذا الدور هو الوصول إلى شعور بالاهتمام لمساعدة الآخرين والحصول على الرضا من جراء ذلك.

ومن تنويعات لعب الأدوار التي تلائم بشكل خاص الأطفال الصغار «أسلوب سرد القصة المتبادل[9]» (mutual story telling) فبإمكان الأبوين تبني هذه الطريقة المستخدمة من قبل العديد من المعالجين النفسيين. وهي تقوم على أساس أن يسرد الطفل قصة ومن ثم يقوم الأب بسرد قصة مشابهة تظهر قيماً واضحة وسلوكاً مناسباً يعبر عن الاهتمام وعدم الأنانية، استخدم الشخصيات التي استخدمها الطفل ولكن اجعل قصتك تظهر الاهتمام بالاخرين وتظهر حلولاً أفضل للمشكلات، أطلب من طفلك أن يحكي قصة ذات مغزى، إذ أن كل قصة لها بداية ووسط ونهاية، وبعد أن يحكي الطفل قصته، قم انت بسرد قصتك المماثلة. وقد يكون من الممتع لك أن تؤلف قصة أولاً ثم تطلب من طفلك أن يحكي قصة مشابهة. والمهم هو أن تركز على التعبير اللفظي عن سلوك التعاطف وعلى تجربة هذا السلوك.

٢ ـ وضّح وناقش وعزز النتائج الإيجابية للرعاية

ـ : (Demonstrate, Discuss, and Reinforce Positive Results of Caring)

الرعاية هي الشعور بالميل أو الاهتمام بشيء ما أو شخص ما ، وهناك قاعدة تقول بأنك تشارك الآخرين (تعطي وتستمتع مع الآخرين) إذا كنت مهتماً بهم ، وبإمكانك أن تظهر للأطفال وأن تعلمهم كيف يهتمون بالآخرين ويشاركونهم ، وعليك استخدام التشجيع والثناء لتنمية هذا الشعور عند الأطفال . إن أي شكل من أشكال الاهتمام يجب ان يتم تعزيزه إيجابياً بطريقة ما ، يجب أن تشرك الأطفال في مشاريع تتطلب منهم التعاون ومساعدة الآخرين ، ومن الامثلة الشائعة جمع تبرعات (نقود) للمؤسسات الخيرية ، وتعليم الأطفال الأقل قدرة ، والقراءة لشخص كفيف ، والقيام بعمل تطوعي في أحد المستشفيات ، ان الخبرات الجماعية (group experiences) ذات قيمة لا تقدر بثمن لتعليم الأطفال مساعدة الآخرين ، فجماعات النشاط أو جماعات العلاج النفسي للأطفال صممت بحيث يساعد أفراد الجماعة بعضهم بعضاً ، ومعلم الصف الجيد أيضاً يسهل التفاعل الإيجابي بين أفراد الجماعة بدل ان يستخدم أسلوب التفاعل بين المعلم والطالب فقط .

وعند محاولة تغيير إتجاهات معينة كالأنانية مثلاً هناك بعض المبادىء العامة التي يمكن تطبيقها . فالاتجاهات الإيجابية كالاهتمام تنمو في جو من الثقة التي يمكن تحسينها عن طريق التعبير عن الدفء والفهم الصحيح والكشف عن المشاعر والاتجاهات . اما الدفاعية (defensiveness) فهي لا تسهل خلق جو يؤدي إلى تغيير الاتجاه ، والشعور بأن الشخص إنما هو جزء من وحدة (عائلة ، أو حي ، أو مذهب ديني . . . الخ) شعور يجب تأكيده ، ويجب البحث عن المشاعر الايجابية للجماعة وتأكيدها . هذا ويمكن أن تركز المناقشات على كيفية جعل الأمور أفضل في البيت ، كما يمكن مناقشة أنواع السلوك التي تساعد أفراد الأسرة الآخرين على أن يكونوا اكثر رضا ، ومن الأمثلة على ذلك : عدم الصراخ ، وأن تكون مرتباً ونظيفاً ، وأن تتطوع للمساعدة قبل ان تسأل ، وأن تنجز الأعمال فوراً ولا تؤجلها إلى وقت آخر . . . الخ . إن ما يجب التأكيد عليه هو عمومية الاهتمامات وليس الظروف ، والنتيجة المترتبة على استخدام هذه الأساليب هي تغيير اتجاه الأنانية إلى اتجاه آخر فيه اهتمام وانتماء للجماعة .

٣ ـ وضّــح وناقش الاثار السلبية للانانية
ـ : (Demonstrate & Discuss Negative Effects of Selfishness.)

ان من غير المفيد ان تناقش موضوع الانانية عندما يكون الطفل أنانياً او بعد ان يسلك بشكل أناني مباشرة، فالمناقشة يجب أن تكون دائماً في ظروف مبهجة. وإذا تصرف الطفل بأنانية فان من المناسب تذكيره بشكل سريع ولطيف، ويجب مناقشة مواقف الأنانية كي تظهر للأطفال النتائج السلبية لسلوكهم. ومن الأمثلة على مواقف الانانية: عدم اعطاء الدور للآخرين، أو الرغبة في أن يكون الطفل الأول دائماً، أو مقاطعة الآخرين وعدم الاصغاء لهم عندما يتحدثون.

ان السلوك المتمركز حول الذات هو غالباً مزعج للآخرين ويؤدي إلى ضعف العلاقة بين الرفاق، والنتائج المترتبة هي أن لا يحب الرفاق الطفل المتمركز حول ذاته، أما الفكرة الأساسية فهي ان تساعد الأطفال كي يدركوا أن سلوك الأنانية غالباً ما يؤدي إلى عدم حصولهم على ما يريدون من شعبية بين الرفاق، وأصدقاء كي يلعبوا معهم، وسمعة حسنة، . . . الخ.

ويشعـر الأطفال المتمركزون حول الذات غالباً بأن لديهم مبررات وأنهم على حق، لذا فإن من الضروري ان تناقش معهم وتوضح لهم فهمهم وإدراكهم الخاطئين اللذين قد يؤديا إلى ما يتصفون به من تمركز حول الذات. ان رؤية كل شخص على أنه شيطان أو مصدر خطر متوقع تمهد لظهور نمط استحواذي من الاهتمام بالسلامة الشخصية، ومناقشة مدركات الاطفال المبنية على خبراتهم المسبقة يمكن ان تكشف عملية التعميم الزائد التي يقومون بها من تجربة واحدة، ويمكن للأطفال ان يتعلموا ان يكونوا متفتحي العقل بشكل افضل واقل جموداً فيما يتعلق بتوقعاتهم ومدركاتهم، والأسلوب العقلاني في حل المشكلات (problem solving) يمكن أن يساعد الطفل في رؤية الأثار السلبية لادراكه وسلوكه، ويتطلب هذا الحل فهما لجميع الجوانب المتعلقة بموضوع ما. ويعتبر هذا الاسلوب وسيلة طبيعية وفعالة في مناقشة وتعلم وجهات نظر الآخرين.

تقريـــر حالـــــة : ـ

فتاة في الخامسة عشر من عمرها خّوافة إلى حد ما، يراها معظم الناس أنانية بشكل

متطرف ومتمركزة حول ذاتها. أما أبواها فكانا قلقين بشكل خاص لأنها تبدو غير مهتمة بمصلحة الآخرين، ومعروف عنها انها غير حساسة إطلاقاً لهم. وقد عقدت عدة جلسات مع الفتاة وأبويها وشقيقتها وشقيقها الأصغر، ودار اللقاءان الأولان حول شكوى أفراد الأسرة من بعضهم بعضاً وحول شعور الفتاة القوي بأن أحداً لا يحبها وانه ليس بإمكانها الاعتماد على أحد غير ذاتها. وأدى استخدام أسلوبي (مناقشة الآثار السلبية للأنانية ولعب الأدوار) إلى تحسن في الجو العائلي وإلى اتجاه نحو زيادة الاهتمام بالفتاة.

وجرت كذلك مناقشات تتعلق بالتفاعل داخل البيت، وهو تفاعل يغلب عليه النقد والتذمر. ووافق الجميع على أن يصبحوا أكثر حساسية وأن يظهروا اهتماماً اكبر تجاه بعضهم، وقد شارك الجميع في مناقشة كافة الآثار السلبية للتمركز حول الذات. ومن جانب آخر اتضح أن انشغال الفتاة العام بمصلحتها الخاصة هو نتيجة خوفها العام وحاجتها للشعور بالأمن وشعورها بالرفض والعزلة، وقد ظهر عليها الشعور بالارتياح لأن أفراد الأسرة يشاطرونها الاهتمام، ولانها شعرت بأنها لم تكن مختلفة او غريبة. هذا وقد تم القيام بلعب الأدوار خلال جلسات الإرشاد وفي البيت.

وأدت هذه العملية إلى التعبير عن كيف تبدو الأمور من وجهة نظر الآخرين وقد كانت خبرة مدهشة بالنسبة للفتاة أن ترى أبويها يلعبان دورها في كونها أنانية، وغير حساسة وانعزالية، إذ أنها أدركت الدائرة المغلقة الناتجة عن كون سلوكها في الواقع هوالذي ينفر الناس منها بحيث يرفضونها مما يؤدي إلى شعورها بالوحدة وعدم الثقة، وقد أدى تناقص دفاعيتها وزيادة اهتمامها بالآخرين إلى مزيد من الاختلاط الإيجابي مع الرفاق.

أظهرت متابعة هذه الفتاة بعد ستة أشهر بأنها أصبحت اكثر سعادة واهتماماً بالغير، كما أن العلاقات الاسرية استمرت أكثر إيجابية واقل شكوى وتذمر.

كتب للأطفال حول سلوك الأنانية والتمركز حول الذات:

Barrett, John M.: Oscar the Selfish Octopus. Human Science Press, New York, 1978.

للأعمار ٤ ـ ٨ سنوات :ـ

يعتقد أوسكار أن على كل شخص أن يقوم بخدمته واسعاده، وعندما تتخلى عنه باقي

المخلوقات البحرية لأنانيته، يلومها لعدم تقديرها لعظمته، وتأتي نقطة التحول عندما تساعده سمكتان من نجوم البحر على النجاة من أن تأكله سمكة قرش. هذا وسوف يستمتع الأطفال بالصور في الكتاب وبوصف التقدم من حالة الوحدة والتمركز حول الذات إلى حالة الصداقة.

Norris, Gunilla Brodde.: A Time for Watching. Knopf, Westminster, MD (1969).

للاعمار ٨ ـ ١٠ سنوات :ـ

طفل سويدي يشعر بالوحدة يتورط في المشاكل نتيجة حب الاستطلاع الشديد، فهو مستعد لعمل أي شيء كي يستكشف كيف تعمل الأشياء (الساعات والآلات . . . الخ) إنه لا يهتم بالآخرين عندما يفك الأشياء إلى قطع، واخيراً فهم والده حب الاستطلاع عنده وساعده في توجيه اهتماماته.

Tunis, John Roberts: Highpockets. Morrow, West Caldwell, NJ (1948).

للاعمار ١٠ سنوات فما فوق :ـ

هاي بوكتس عضو جديد في فريق الدوجرز في بروكلين. وقد كان بدلاً من أن يلعب من اجل الفريق يلعب فقط من أجل مجده الشخصي، من خلال مساعدته لصبي جرح في حادث سياره يتعلم المساعدة والمشاركة. ويتغير هذا الرياضي من شخص متمركز حول ذاته إلى شخص يهتم بالآخرين ويزداد شعوره بالرضا عن الذات.

Burch, Robert Joseph: Renfroe's Christmas. Viking. New York (1968).

للاعمار ٨ ـ ١١ سنة :ـ

وضع رينفرو البالغ من العمر تسع سنوات شجرة عيد الميلاد القديمة التي تملكها الاسرة فوق السقيفة. وهو يعتقد بأن ملاكاً طلب منه إن يكون اقل انانية مما هو عليه، الا أنه على عكس ما قيل له، كان يعتقد بقوة أن من الافضل أن تأخذ الهدايا بدلاً من ان تعطيها. إن إعطاءه ساعته لصبي معاق عقلياً ادى إلى شعور بالسعادة وإلى اعتقاد بأن ملاك عيد الميلاد يلوح له محيياً.

Taylor, Mark: A Time for Flowers. Children's Press, Chicago (1967).

للاعمار من ٤ ـ ٧ سنوات :ـ

صبي وفتاة يابانيان يظهران عدم انانيتهما بمساعدتها لجدهما، يتعرضان للمشاكل بمحاولتهما كسب بعض المال لشراء نظارات لجدهما بدل نظاراته المكسورة. وتصف القصة تطلع الأطفال لأن يصبحوا كباراً، ونفورهم من أن يكونوا صغيرين جداً لا يستطيعون عمل ما يريدون.

Viking press Watson. Nancy Dingman: Tommy's Mommy's Fish, Viking Press, New York, 1971.

للاعمار ٥ ـ ٨ سنوات :ـ

تصف هذه القصة الواقعية صبياً صغيراً يرغب بشدة في اعطاء والدته شيئاً متميزاً، وبالرغم من الكثير من الصعوبات يصر الصبي على هدفه في الحصول على هدية تكون منه وحده دون مساعدة من الآخرين، ويذهب للصيد طول النهار حتى يتمكن اخيراً من الامساك بسمكة ذئب البحر فيأخذها لأمه هدية في عيد ميلادها.

Zolotow, Charlotte Shapiro: My Friend John. Harper & Row, New York, 1968.

للاعمار ٤ ـ ٦ سنوات :ـ

تصف القصة الاهتمام بالآخرين في علاقة صداقة متبادلة بين ولدين يعرف ويحترم كل منهما جوانب القوة وجوانب الضعف لدى الآخر، وهما يقضيان وقتاً ممتعاً معاً ويتعاونان كلما كان ذلك ممكناً.

De Gering, Etta Fowler: Seeing Fingers: The Story of Louis Braille. David Mckay, New York, 1962.

للأعمار من ١٠ ـ ١٢ سنة :ـ

قصة مؤثرة لرجل أعمى يساعد الآخرين، فهو يظهر اهتمامه بهم ويشاركهم كل ما لديه. ويتم التحدث في هذه القصة عن اختراع طريقة بريل (وهي أسلوب للقراءة والكتابة باستخدام نقط بارزة) بأسلوب تعليمي مشوق. حيث يكرس السيد بريل حياته بمنتهى الكرم للأشخاص العميان.

References: المراجع:

1. Schaefer, Charles: *How to Influence Children.* Van Nostrand Reinhold, New York (1978).
2. Chesler, M. and Fox, R.: *Role-Playing Methods in the Classroom.* Science Research Associates, Chicago (1966).
3. Corsini, R.J.: *Roleplaying in Psychotherapy: A Manual.* Aldine, Chicago (1966).
4. Zimbardo, Philip G.: *Shyness: What it Is and What to Do About It.* Addison-Wesley, Reading, MA (1977).
5. Johnson, D.W.: "Role reversal: A summary and review of the research." *International Journal of Group Tensions* 1:(1971), pp. 318-334.
6. Johnson, D.W. and Johnson, F.P.: *Learning Together and Alone: Cooperation, Competition, and Individualization.* Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ (1975).
7. Johnson, D.W. and Johnson, R.T.: *Joining Together: Group Theory and Group Skills.* Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ (1975).
8. Wahlroos, Sven: *Family Communication: A Guide to Emotional Health.* Macmillan, New York (1974).
9. Gardner, Richard A.: *Therapeutic Communication with Children: The Mutual Storytelling Technique.* Jason Aronson, New York (1971).

الاعتمادية الزائدة (Overdependent)

يتضمن السلوك الاعتمادي طلب المساعدة المستمرة والمحبة والانتباه من الآخرين، ويظهر الطفل الاعتمادي الكثير من علامات عدم النضج مثل البكاء والنحيب والسلوك الاعتمادي، وغالباً ما يقاطع الطفل الاعتمادي المحادثة القائمة بين أبوية، وكثيراً ما يطالبهم بعمل أشياء له بإمكانه أن يعملها بنفسه، ومن الأمثلة على ذلك ولد في السادسة عشرة من عمره يطلب من أمه ان تمشط له شعره. فالاعتمادي بدلاً من ان يقوم بالمبادرة يستمر في الذهاب إلى الراشد طالباً المساعدة، ومن سلوكاته الاقتراب الجسدي - (الحاجة إلى البقاء بقرب احد الراشدين) - وكذلك رغبته في الحصول على الانتباه أو في ان يقوم أبواه بالاستمرار بمراقبته أوالتحدث إليه او النظر إلى مافعل. وبعد سن اربع سنوات هناك علامة اخرى للاعتمادية الزائدة وهي أن يبكي الطفل إذا ابتعد عن أمه ولو لفترة قصيرة من الوقت.

والنحيب (whining) هو النمط السائد من سلوك عدم النضج والاعتمادية، وينتحب الأطفال أكثر ما يمكن في سن ما قبل المدرسة والسنوات الأولى من المدرسة، إنهم دائمو التذمر والشكوى: «لماذا لا استطيع ان اسهر لفترة أطول قليلاً؟»، «لا يوجد ما أفعله»، «لماذا لا استطيع أن أدعو ماري كي نلعب معاً؟» ومع أن الطلب أمر طبيعي إلا أن الطفل المنتحب لا يقبل أن يرفض طلبه كما أنه لا يبادر من تلقاء ذاته إلى اتخاذ الخطوات اللازمة لإشباع رغباته وحاجاته. ومن الغريب أن الكثير من الآباء الذين لديهم أطفال اعتماديون لا يبدو عليهم القلق بشأن هذا السلوك حتى لو ظهر من طفلهم البالغ من العمر اثنتي عشرة سنة. ومع انهم يجدون السلوكات غير الناضجة مزعجة إلا أنهم يعتقدون أنها سلوكات طبيعية، أو أن الطفل سيتخلى عنها عندما يكبر، وإذا كان هذا صحيحاً إلى حد ما بالنسبة للذكور، إلا أنه غير صحيح بالنسبة للإناث بشكل خاص لانهن من غير المحتمل أن يتخلصن من السلوكات السلبية الاعتمادية عندما يكبرن.

الاسبـــــاب : -

١ - تعزيز الأبوين (Parental Reinforcement) :-

يتعلم بعض الأطفال كيف يؤثرون على الراشدين ويحصلون على ما يريدون من خلال قيامهم بالدور الطفولي، فقد يتعلق الطفـل بالأب أو يبحث عن منزلة خاصة (ingratiate) او يتصرف بجاذبية (cute) او يختبيء أو يهرب ويجد بعض الراشدين مثل هذا السلوك الطفولي ممتعاً جداً، كما ان بعض الآباء لا يريدون لأطفالهم ان يكبروا،

ولهـذا يقومون بتعزيز التصرفات غير الناضجه لأطفالهم. كما أن هناك آباء يقومون بحماية أبنائهم حماية زائدة بحبهم الطاغي أو الخانق لهم، فهم مثلاً لا يسمحون لطفلهم أن يخرج من ساحة البيت لأن أطفال الجيران شرسون.

٢ ـ الشعور بالذنب (Guilt) :ـ

يستسلم بعض الآباء للطفل الشكّاء البكّاء (whining) بتأثير إحساسهم غير الواعي بالذنب نتيجة عدم حبهم للطفل بدرجة كافية مثلاً او البقاء بعيدين عنه لفترة طويلة او لكونه مريضاً أو معاقاً.

٣ ـ تساهل الابوين (Parental Permissiveness) :ـ

إذا وجد الأب صعوبة في وضع حدود لسلوكات الطفل، فإن من الأرجح ان يقوم الطفل بالنحيب والمناورة حتى يستسلم الأب، وهؤلاء الآباء غالباً ما يخشون أن لا يحبهم طفلهم إذا كانوا حازمين معه، أو أنهم يكونون غير واثقين من موقفهم، لذا يتراجعون بسهولة ويستسلمون لرغبات الطفل غير المنطقية.

٤ ـ لفت الانتباه والحصول على السلطة (Attention or Power) :ـ

قد يبكي بعض الأطفال أو ينتحب كطريقة للفت انتباه الابوين، ويشعر أطفال آخرون بأنهم محكومون بشكل صارم من قبل الأبوين لذا يستخدمون البكاء والعويل كسلاح مضاد لسيطرتها ولاكتساب قوة تفوق تلك السيطرة.

٥ ـ التمركز حول الذات (Self – Centered) :ـ

ينظر الطفل النرجسي للآخرين من منظور مدى استفادته منهم فقط، والطفل النرجسي مشبع بشعوره بالأهمية، واي تعامل يستشف منه عدم العدالة مهما صغر يكون مزعجاً بالنسبة له، كما أنه يبدو وكأنه يبحث عن تلك المواقف أو يترصدها.

٦ ـ الشعور بالحرمان (Feeling Deprived) :ـ

الطفل الذي يشعر بأنه مهمل أو محروم يعيش حالة حسد دائم تجاه الامتيازات أو التفضيلات التي يتم إظهارها للآخرين، ومثل هذا الطفل قد يتذمر، أو ينتحب، ويظهر عدم قدرة على تحمل الاحباط. وعلاجه يتمثل في منحه الكثير من الاهتمام الخاص من قبل الأبوين كما يحتاج هذا الطفل يومياً إلى وقت يقضيه وحده مع أبويه.

طرق الوقايـــــة : ـ

١ ـ شجع القدرة على اتخاذ القرار (Encourage Decision Making) :ـ

شجع الطفل منذ سن مبكرة على القيام بالاختيار مثلاً اختيار نوع الرقائق (Cereal) التي يريد أن يأكلها، أوالملابس التي يريد أن يلبسها، أو الألعاب التي يريد أن يلعبها.

٢ ـ قدم الدعم المبكر للطفل (Provide Early Support) :ـ

يصبح الطفل مستقلاً بعد ان يكون قد تعلم أن بإمكانه الاعتماد على تقبل الأبوين له ورضاهما ودعمهما له، وإذا لم تلبَّ حاجة الطفل الصغير الأساسية للاعتمادية من قبل أبوين متفهمين، فقد ينقصه الدعم الكافي والرعاية كي يتقدم بنجاح إلى مستويات أعلى من الاستقلالية. إن الآباء الذين يستجيبون بسرعة لبكاء طفل السنة وحاجته للتعلق يكون طفلهم على الارجح اكثر استقلالية وثقة بالذات في عمر ثلاث سنوات.

٣ ـ لا تكن متجبراً أو مستبداً (Be Undomineering) :ـ

الآباء الذين يميلون للسيطرة على اطفالهم عن طريق فرضهم الكثير من القوانين أو عن طريق التذمر والشكوى غالباً ما ينشؤون أطفالاً مطيعين إلا أنهم اعتماديون.

٤ ـ كن متجاوباً (Be Responsive) :ـ

أعط اهتماماً فورياً وودياً لأي طلب يطلبه الطفل، ولا تماطل ولا تعط استجابات غامضة مثل: («سوف نرى، we'll see ، «يمكن may be ») دون سبب معقول، لا تقل (لا) بشكل آلي دون أن تكون لديك أسباب مقنعة، وإذا قلتها فقلها بحزم واشرح الأسباب ثم لا تتراجع.

٥ ـ لا تفسد الطفل بالدلال (Do Not Pamper) :ـ

يتضمن الدلال الزائد نوعين من الممارسات :ـ

١ . اعطاء الطفل أشياء لا يحتاجها وغالباً لا يريدها.
٢ . القيام بعمل أشياء للطفل يستطيع القيام بها بنفسه.

العــــــلاج : -

١ ـ كن حازمــاً (Be Firm) :-

إذا طلبت من الطفل طلباً معقولاً أو اتخذت موقفاً منطقياً، فقاوم كل محاولاته لجعلك تتراجع . وبأسلوب حازم وواضح دع طفلك يدرك أنك جاد ولن تحتمل المزيد من الجدال أو التشكي ولا تكن نزقاً أو غاضباً، بل كن حازماً ومحدداً .

ولتوضيح ذلك ، إذا كنت متعباً وطلب منك طفلك ان تقرأ له قصة اخرى ، قل له بشكل محدد « انا متعب الآن واريد ان اقرأ أوراقي ، بإمكانك النظر إلى كتاب الصور الذي لديك » . وحالما يدرك طفلك أنك تعني ما تقول ، سوف يدرك ان لا فائدة من النحيب والشكوى. وإذا كان الطفل دائم الشكوى من أنه لا يوجد شيء يفعله (nothing to do,) أجبه بأن لديك الكثير من العمل والأشياء الممتعة لتفعلها في آن واحد ، ولكنك لا تجد الوقت الكافي للقيام بها جميعاً . وبعبارة اخرى وصّل للطفل فكرة أن عليه أن يتحمل مسؤولية شغل وقته بنفسه .

وللتغلب على حالة التذمر والشكوى استخدم بعض القوانين لتضبط المتطلبات العادية للطفل ثم التزم بهذه القوانين بشكل حازم، فمثلاً يجب أن يكون وقت النوم ووقت الطعام في ساعات محددة بغض النظر عما يريده الطفل . ومن ناحية أخرى لا تشتر للطفل أي طعام أو شراب خاص أو اية العاب لمجرد ذهابك إلى السوبر ماركت، ولا تغير رأيك تحت أي ظرف كان حتى يكف الطفل عن البكاء والعويل، وإنما غير رأيك في حالة واحدة فقط وهي إذا جاءك أحدهم بحقيقة منطقية لم تكن قد خطرت ببالك من قبل وكانت هذه الحقيقة تلقي ضوءاً جديداً على المشكلة .

٢ ـ التصحيح (Correction) :-

عندما يتصرف طفلك باعتيادية ، صححه بأسلوب ودي وعملي وشجعه على الشعور بأن بإمكانه التصرف بشكل أنضج ، وذكّره بمدى الارتيــاح الذي سوف يشعر به إذا تصرف كالكبــار ، وتأكد في تصحيحك لـه من قيامك بتحديد السلوك غير المرغوب : -

قل له « لقد قمت بمقاطعتي » (« You just interrupted me ») ، ثم عبّر عن مشاعرك تجاه السلوك غير المرغوب بقولك (« اشعر برغبة في ترك الغرفة عندما تبكي »)

ثم اطرح بديلاً مقبولاً (« عندما تحدثني دون عويل وبكاء سوف أصغي لما تريد أن تقوله ») .

وعند تصحيحك للطفـــل لا تستخدم اسلوب اطـــلاق الالقاب (« اي طفل انت ! »)("what a baby you are") أو التهديدات (انك حقاً ستنال عقابك إذا واصلت ذلك)(« you're really going to get it if you keep that up») .

٣ ـ التجاهـــــــل (Ignoring) :ـ

إذا أصر الطفل على البكاء والعويل بعد أن أوضحت له الطبيعة غير المقبولة لهذا السلوك واقترحت عليه بدائل اكثر ملاءمة فقم بتجاهل الحاح الطفل تجاهلاً منتظماً، وهذا يعني أن لا تعير بكاء الطفل أو عويله أدنى اهتمام، وأن تظهر له أن مثل هذا السلوك لن يجديه نفعاً. وفي البداية، سوف يجعل التجاهل الأمر اسوأ ويزيد من الحاح الطفل كي يجبرك على التراجع، إلا أن البكاء والعويل سوف يأخذان بالاختفاء تدريجياً، وسوف يتخلى الطفل عن النحيب حالما يدرك أنه لم يعد مجدياً في حصوله على ما يريد او الحصول على انتباهك، او استغلالك.

ولمزيد من التوضيح لأسلوب التجاهل : إذا كنت تعلم بقدرة طفلك على القيام بعمل ما فتجاهل طلبه للمساعدة، وأشغل نفسك بعمل هام من أعمالك، وأجب على طلب الطفل للمساعدة بكلمة بسيطة أو عبارة تشجيعية مثل : «أنا متأكد أنك تستطيع القيام بها لوحدك» (I am sure you can do that) . وقد يكون عليك في بعض الحالات أن تترك الغرفة حتى ينهي الطفل تلك المهمة، إن التجاهل الهادىء والثابت لسلوك الاعتمادية مع القليل من التشجيع سوف ينمي الاستقلالية والاعتماد على النفس.

٤ ـ استخدام نظام تعزيز مناسب (Reward System) :ـ

علّم طفلك أنه من الأجدى له أن يتصرف بطريقة أكثر نضجاً، وهذا يستدعي إجراء ملاحظة دقيقة للسلوك الاعتمادي وتسجيله وذلك عن طريق القيام بما يلي : ـ

أ) حدد السلوك (Pinpoint) وذلك بأن تحدد اولاً بشكل واضح السلوك الفعلي الذي ترغب في تغييره، من مثل «طلب المساعدة في حين يكون باستطاعة الطفل القيام بالعمل وحده»، «لغة الأطفال»، (baby talk) «التشبث والالتصاق» (clinging) أو «النحيب والعويل» (whining) .

ب) عزز السلوك المرغوب (Reward) :ـ

سجل السلوكات الاعتيادية في قائمة مثلاً (البكاء، النحيب)، ثم سجل عدد مرات ظهور هذه السلوكات إلى مستوى حدد مسبقاً. فعلى سبيل المثال يمكنك أن تقول له، «إذا كان عدد مرات نحيبك اليوم اقل من خمس مرات، بامكانك ان تشاهد برنامجك التلفزيوني المفضل هذه الليلة»، وامتدح الطفل لإظهاره مزيداً من السلوك الناضج :ـ («عظيم، ان انتظارك لي حتى أنهي كلامي يدل على أنك ولد كبير»).

٥ ـ العـــزل : ـ

اختر سلوكاً اعتيادياً واحداً ترغب في إنهائه من مثل النحيب أو البكاء أو المقاطعة. وفي كل مرة يقوم فيها الطفل بهذا السلوك أرسله إلى غرفته لمدة من دقيقتين إلى خمس دقائق (تعطيل عن اللعب) (time out) أو إلى زاوية الغرفة. فمثلاً إذا بدأ طفلك بالتذمر حول ما يجب عليه ان يعمله، قل له، «جان، اذهب إلى غرفتك واجلس على سريرك وابق إلى أن تصبح مستعداً للتحدث عن واجباتك دون تذمر» وبعد بضع دقائق قم بتفقد الطفل وانظر فيما إذا كان على استعداد للتحدث دون تذمر. وإذا كان الطفل ما زال متذمراً فقد يكون عليه ان يبقى لوحده مدة أطول.

٦ ـ المديح أو الثناء : ـ

تأكد من ان تعطي الطفل الاهتمام وان تمتدحه عندما يتصرف بطريقة استقلالية ناضجة، ابتسم للطفل، ربّت على كتفه، وامتدحه لفظياً.

٧ ـ إعطاء مزيد من الحريـــة : ـ

اختبر جانباً محدداً من جوانب النمو عند الطفل ثم قم بتشجيعه مثل خروج الطفل من ساحة البيت بمفرده، ثم قم بالإصرار على أن يقوم بهذا السلوك الاستقلالي بشكل معتاد، وسوف يقودك هـذا إلى تحميله مسؤوليـات تتزايد تدريجياً. ولا تجعل مطاليبك عالية جداً كي لا تثبط الطفل ولا تجعلها منخفضة جداً بحيث تؤدي إلى تدني الأداء.

٨ ـ دلل الطفـــل (Indulge) :ـ

امنح الطفل الذي يحب الالتصاق والتعلق مزيداً من الحب والاحتضان. دلّله

دلالاً زائداً لفترة من الزمن باعطائه أكثر بكثير مما يطلبه من المحبة حتى تضمن أنه اكتفى. اطلب من الطفل الذي يبكي أن يذهب إلى غرفته وأن يبكي كما يشاء وان يستمر في البكاء الفترة التي يريد ويصرخ بصوت عال كما يشاء، وهذا التغيير في أسلوبك قد يكون له تأثير عكسي فيقلل البكاء والصراخ.

تقارير حـــــالات : -

الحالة الاولى : طفلة في الرابعة من عمرها كانت تعاني من صعوبة في التكيف مع الروضة، فقد كانت تبكي وتصرخ وتظهر نوبات غضب حادة عندما تغادر أمها غرفة الصف، وتستمر هذه السلوكات إلى أن تعود أمها. وفي مناسبات أخرى كانت الطفلة أحياناً تظهر قلق الانفصال ووالدا هذه الطفلة منفصلان عن بعضهما، كما أن الأم تعمل. وتبعاً لنصيحة الاخصائيين وضعت الخطة التالية للتعامل مع المشكلة:

تم ارشاد الأم إلى أن تبقى بجوار روضة الأطفال لفترة، وعندما تظهر الطفلة سلوكا خاليا من القلق، كانت الأم تدعى إلى داخل الصف كي تعزز طفلتها لأنها تصرفت بطريقة مناسبة، ويبدأ طول الفترة التي كانت تظهر فيها الطفلة سلوكاً خالياً من القلق يزداد تدريجياً، من بضع ثوان إلى عدة ساعات، كما أن فترة السبع دقائق التي كانت الأم تمكثها كي تعزز طفلتها بدأت تتناقص تدريجياً. وقد ادت هذه الخطة إلى توقف فوري تقريباً لسلوك القلق، وبعد سبعة عشر يوماً لم يعد من الضروري للأم أن تعاود الظهور.

الحالة الثانية : لضبط سلوك التذمر لدى طفل في الخامسة من عمره قام الأبوان بوضع نظام نقاط[٢] ففي كل مرة يتذمر فيها الطفل يفقد عشر نقاط. وعُرفّ التذمر على أنه «التذمر اللفظي الذي يجري بأسلوب متردد (wavering) وبنغمة أعلى من النغمة في صوت الحديث الطبيعي». ويكسب الطفل كل يوم نقاطاً عندما يكمل مهمات منزلية متنوعة من مثل تفريغ القمامة. وعندما يجمع الطفل ٥٠ إلى ٦٠ نقطة في نهاية اليوم يكسب امتيازات أو مكافآت، من مثل مشاهدة التلفاز أو الذهاب في نزهة، والنقاط التي يتم اكتسابها أو فقدانها تسجل على بطاقة (٥×٧ انش). وبعد انشاء نظام

النقاط انخفض سلوك التذمر عند الطفل فوراً إلى مستوى منخفض

الحالة الثالثة : ذكر والدا طفل في الرابعة من عمره أنه ينتحب ويصرخ كثيراً في البيت[٣]، وأظهرت الملاحظة انه يمارس هذه السلوكات حوالي عشر مرات كل يوم، وقد كان الأبوان يستجيبان عادة لتذمر طفلهما وصراخه إما بتهدئته أو الطلب منه بأن يتوقف. وتبعاً لنصيحة متخصصة بدأ الأبوان إجراءات جديدة لتجاهله عندما ينتحب او يصرخ، فقد كانا ينصرفان عنه وينشغلا بنشاطات اخرى، بل كانا يغادران المنطقة كلياً كلما كان ذلك ممكناً. وهذه الاستراتيجية خفضت السلوك اللفظي غير المناسب إلى ما معدله مرتين فقط في اليوم الواحد.

كتب للآباء حول سلوك الاعتمادية الزائدة عند الاطفال:

Sloane, H.N.: No More Whining. Telesis. LTD, P.O. Box, 8020, Fountain Valley,C.A.

المراجع: References:

1. Neisworth, J.T. *et al.*: "Errorless elimination of separation anxiety: A case study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 6:(1975), pp. 1–4.
2. Christophersen, E.R. *et al.*: "The home point system: Token reinforcement procedures for application by parents of children with behavior problems." *Journal of Applied Behavior Analysis* 5:(1972), pp. 485–497.
3. Hall, R.V. *et al.*: "Modification of behavior problems in the home with a parent as observer and experimenter." *Journal of Applied Behavior Analysis* 5:(1972), pp. 53–64.



الفصل الثاني

السلوك المرتبط بعدم الشعور بالأمن

(Insecure Behaviors)

كثيراً ما يستخدم الأخصائيون والجمهور بشكل عام تعبير «عصابي» (neurotic) للإشارة إلى مثل هذا النوع من السلوك، أما نحن فنستخدم المصطلح الاكثر شيوعاً «عدم الشعور بالأمن»، لأنه يصف بدقة أولئك الأطفال الذين تعوزهم الثقة بالذات ويشعرون بالخوف والقلق. ومن الجدير بالذكر ان حوالي ١٠٪ من الأطفال في الولايات المتحدة يعانون من مشكلات جدية من عدم الشعور بالأمن على نحو يؤثر في فاعليتهم[1]، ويشمل هذا النوع من السلوك حالات القلق، والخوف، وانخفاض اعتبار الذات، والاكتئاب وايذاء الذات، والحساسية الزائدة للنقد، والخجل ـ الانسحاب، والقهرية ـ والمبالغة في الكمال. وبعض الاطفال يوصفون بأنهم خوافون أو جبناء، وهم أطفال تعوزهم الشجاعة والثقة بالذات. وهذا النوع من السلوك المشكل تمت تغطيته في الفصول التي تتناول انخفاض اعتبار الذات، والخوف، والحساسية الزائدة.

إن هناك اهتماماً متزايداً في الوقاية من عدم الشعور بالأمن. وتساعد المواجهة المبكرة والتربية في جعل الأطفال يألفون المواقف القابلة لأن تصبح مخيفة[2]، كما يمكن تدريب الأطفال وتعليمهم كيفية التكيف مع المواقف الجديدة بطريقة فعّالة وجريئة.

ويمكن وقاية الأطفال من حالات عدم الشعور بالأمن بتنشئتهم على نحو يساعد في تشكيل الثقة بالذات وقابلية التكيف والتفاؤل، وعلى أية حال فما دام جميع الأطفال يعانون من بعض أشكال عدم الشعور بالأمن، فإن من الضروري مساعدتهم على التعامل مع مثل هذا الشعور. ومن الجدير بالذكر أن جميع الأطفال، تقريباً، يمكن أن يعانوا من الخوف أو الاكتئاب أو الحساسية الزائدة في بعض الأوقات، وعندما يحدث ذلك يحاول الآباء المساعدة، الا أن الأطفال كثيراً ما يرون بأن كل ما يقدمه الآباء هو مجرد توجيه النقد، مع أن المهم هو أن توصل للطفل شعوراً بالتفهم وبأنك تقف إلى جانبه وليس ضده. إنك تحتاج لأن تخلق جواً نفسياً من الهدوء النسبي ووضوح الهدف، وبمثل هذا الجو الإيجابي يمكنك ان تزود الأطفال بمقترحات محددة وبالتوجيه على النحو المقترح في كل فصل من الفصول التي تتناول المشكلات المحددة، والهدف هو أن تساعد الأطفال على نحو سريع وفعّال لكي

يتعاملوا مع مشاعر القلق والخوف والحساسية الزائدة. وبمراجعة الفصول التالية ترى كيف يمكن أن تعلم الأطفـال كيفية التعامل مع التوتر وكيفية الاسترخاء وتركيز التفكير وحل المشكلات والتصرف بجرأة والتفكير والسلوك على نحو تفاؤلي وإيجابي.

المراجع: **References:**

1. Joint Commission on Mental Health of Children: *Mental Health: Infancy Through Adolescence.* Harper & Row, New York (1973).
2. Poser, E.G.. "Toward a theory of behavioral prophylaxis." *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 1:(1970), pp. 39–43.

القلـــق

يمثـل القلق حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب والهم المتعلق بحوادث المستقبل. وتتضمن حالة القلق شعوراً بالضيق وانشغال الفكر وترقب الشر وعدم الارتياح حيال ألم أو مشكلة متوقعة أو وشيكة الوقوع. فالطفل الرضيع يمكن أن يخدش شعوره بالأمن بسهولة بسبب الأحداث أو الاصوات المفاجئة التي تخيفه، وفي عمر ثلاث سنوات يظهر الأطفال شعوراً بالقلق تجاه الأذى الجسمي، أو فقدان حب الوالدين، أو الاختلاف عن الآخرين، أو العجز عن التعامل مع الحوادث. وتعتبر مشاعر القلق المتعلقة بأخطار متخيلة من الأمور الشائعة في مرحلة الطفولة الباكرة، ويبلغ القلق أوجه فيما بين عمر سنتين وست سنوات، عندما يفكر الطفل بخطر حقيقي أو متخيل. ان مشاعر التهيج السلبية تترك الأثر نفسه لدى الطفل سواء أكان موضوع القلق واقعياً أو متخيلاً، وتتضمن أعراض القلق التهيج، والبكاء، والصراخ، وسرعة الحركة، والتفكير الوسواسي، والأرق، والأحلام المرعبة، وفقدان الشهية، والتعرق، والغثيان، وصعوبات التنفس، والتقلصات اللاارادية.

ويستثار الشعور بالخوف لدى الأطفال القلقين بسهولة وهم يبدون وكأنهم يبحثون عن أشياء تثير اضطرابهم، كما أنهم فريسة سهلة للمرض والتكدر ويظهرون قلقاً زائداً تجاه مواقف الحياة اليومية التي لا تثير عادة اهتمام الآخرين. والذين يعانون من قلق مرتفع منهم هم غالباً أقل شعبية بين أقرانهم وأقل إبداعاً ومرونة من غيرهم، كما أنهم أكثر قابلية للإيحاء وأكثر تردداً وحذراً وجموداً، ومفهوم الذات لديهم فقير نسبياً ويعتمدون على الراشدين اعتماداً زائداً، ولا يعبرون عن غضبهم من الآخرين بحرية، والاكثر قلقاً منهم يحصلون على درجات أقل في اختبارات الذكاء والتحصيل خلال دراستهم الابتدائية والثانوية، وهو أمر قد يكون ناتجاً عن تدخل عامل القلق في قدرتهم على الأداء بفاعلية. ويؤدي القلق غالباً إلى حلقة مفرغة إذ يزداد مستوى التوتر ويزداد احتمال إنكار الحقائق غير المريحة، وبدلاً من البحث عن حلول بديلة يؤدي الاضطراب إلى شل حركة الفرد.

إن الأطفـال الصغار ينظرون إلى آبائهم كمصدر للأمن والحماية من الخطر، ومن خلال هذه الخبرة تنمو قدرة الطفل على التعامل مع القلق وتحمله. ويظهر القلق نتيجة الانفصال المبكر عن الوالدين، كما يشكل الخوف من فقدان حب الوالدين مصدراً مستمراً للقلق لدى الأطفال. وفي فترة المراهقة تؤدي مشكلات الهوية (identity) إلى كثير من القلق

الذي تكون معظم أعراضه مرافقة للمراهقة المبكرة مثل العصبية والصداع وفقدان الشهية والغثيان واضطراب النوم.

الاسبـــــاب : -

١ ـ فقدان الشعور بالأمن

يمثل عدم الشعور الداخلي بالأمن سبباً رئيسياً للقلق، فالقلق المزمن هو نتيجة لانعدام الشعور بالأمن والشكوك حول الذات، ويمكن أن يتم إسقاط الشعور بالقلق على أي شيء وربطه به.

وفيما يلي أهم العوامل التي يمكن أن تسهم في فقدان الشعور بالأمن : -

أ) عدم الثبات (Inconsistency) : يؤدي تقلب الآباء والمدرسين إلى حالة من التشوش والقلق لدى الأطفال، حيث تصبح الحياة بالنسبة للطفل سلسلة من الحوادث المخيفة التي لا يمكن التنبوء بها. والأطفال الذين لديهم استعداد للقلق يزيد احتمال ظهور القلق المرتفع لديهم عندما يعاملون بطريقة غير ثابتة، أما الأطفال الهادئون بطبيعتهم فهم أكثر تحملاً لحالة التقلب في المعاملة، وفي بعض الحالات تكون توقعات أحد الأبوين مضادة لتوقعات الآخر. ويؤدي ذلك إلى حيرة الأطفال وتشوشهم، وفي حالة وجود عدة أطفال في الأسرة، قد يصبح أحدهم هو الهدف لتناقضات الوالدين ويطور حالة من القلق الشديد، كما يمكن ان يحدث القلق المرتفع نتيجة لجو المدرسة وذلك عندما يتسم المعلم بعدم الثبات في التعامل. وفي الواقع فإن أي واحد من الراشدين الهامين في حياة الطفل يمكن ان يكون مصدراً للتشوش وعدم الثبات بالنسبة للأطفال.

ب) الكمال الزائد (Perfectionism) : يؤدي توقع الراشدين للكمال إلى ظهور استجابات القلق لدى كثير من الأطفال، ومع أن بعض الأطفال المرتفعي التحصيل أو اللامبالين أو السهلي التعامل يمكن ان يتجنبوا حالة القلق الناتجة عن عدم الوصول إلى مستوى توقعات الكبار، نجد أن بعضهم الآخر يطور حالة من الاضطراب والتوتر نتيجة عدم الوصول إلى مستوى التوقعات، ومشكلة القلق في هذه الحالات تنتج عن كون المعايير مرتفعة جداً والكبار لا يبدون راضين عن أي شيء.

جـ) التسيب أو الإهمال (Permissiveness or Neglect) : يؤدي غياب الحدود الواضحة إلى شعور الأطفال بعدم الأمن، ومثل هؤلاء تعوزهم الثقة والخبرة ويشعرون كأنهم ضائعون ومهجورون، وهم لا يمتلكون المعالم التي تحدد السلوك المناسب الذي يترك أثراً طيباً لدى الآخرين ولديهم أنفسهم، ويظهر هؤلاء الأطفال وكأنهم يبحثون لدى الراشدين عن حدود لسلوكهم، ويتصرف بعضهم وكأنه يرغب في ان يعاقب حيث يجد في العقاب طريقة للتعرف على استجابات الراشدين بشكل واضح.

د) النقد (Criticism) : يؤدي النقد الزائد من قبل الراشدين والرفاق إلى حالة من الاضطراب والتوتر، إذ يشعر الطفل بالشك في ذاته ويتوقع أن يكون موضع نقد. وفي هذه الحالة فإن أية مواجهة أو كشف للذات يمكن ان يؤدي إلى شعور شديد بالقلق وخاصة عندما يعرف الاطفال بأنهم سوف يكونون موضع تقييم أو حكم بطريقة ما. وهكذا يصبح التحدث مع الآخرين او الإنجاز أمامهم أوتقديم الامتحانات أو اللعب مثيراً للشعور بالقلق.

هـ) الثقة الزائدة من قبل الراشدين: يقوم بعض الراشدين بائتمان الأطفال على أسرارهم مفترضين أنهم يمتلكون نضج الكبار، وتحميل الأطفال أعباء كهذه قبل الأوان يولد لديهم القلق، لأن معظمهم بغض النظر عن أعمارهم، ليس لديهم النضج الذي يمكنهم من توقع ما قد يسفر عن كشف الأسرار من مشكلات في المستقبل. وعندما يخبر الأطفال بالمشكلات المالية أو الجنسية أو الاجتماعية التي يواجهها الآباء فإن هذا يجعلهم يشعرون بالقلق حول المستقبل، فهم يشعرون بأنهم مثقلون بالأعباء على نحو غير مناسب، كما لو كان من المفترض فيهم ان يفعلوا شيئاً للمساعدة. ومن المواقف الخاصة التي قد يتعرض فيها الطفل لمثل هذه المشكلة الحالة التي يعيش فيها الطفل مع أحد الأبوين عندما لا يكون لدى الأب أو الام الذي يعيش معه الطفل شخص من الراشدين ليفضي إليه بهمومه، إن الاب او الام في مثل هذه الحالة يقوم بمشاركة الطفل مشاعره وهكذا يحمّل الطفل، دون تعمد، أعباء غير ضرورية من الهموم. وحتى الأطفال الاذكياء جداً يمكن ان يشعروا بأنهم مثقلون ومشوشون بمشكلات الراشدين.

٢ ـ الشعور بالذنب (Guilt) :ـ

يشعر الأطفال بالقلق الشديد عندما يعتقدون بأنهم قد تصرفوا على نحو سيء، وتزداد المشكلة تعقيداً بشكل خاص، عندما يتكون لدى الطفل إحساس عام بأنه لا يتصرف بالطريقة الصحيحة. وفي عمر سنتين إلى ست سنوات يكون التخيل لدى الطفل قوياً الا أن تمييزه بين الواقع والخيال ضعيف. وفي هذه المرحلة يشعر بالقلق عندما يتوقع العقاب لانه تصرف بشكل سيء أو لأن أفكاراً سيئة قد دارت في مخيلته. وهكذا يمكن لبعض الأطفال ان يشعروا بالقلق الشديد لأنهم تخيلوا أنفسهم يقتلون أو يعذبون غيرهم، فهم لم يتعلموا بعد أن من الطبيعي أن تكون لدى الإنسان أفكار سلبية، وأن هناك فرقاً بين التفكير بالشيء وعمله.

وتتكون دائرة من الأعراض المتبادلة عندما يشعر الأطفال بالقلق ويصبحون أقل فاعلية ثم يشعرون بالذنب بسبب انخفاض فاعليتهم. وهذا النمط من السلوك يميز الطفل الذي يميل للتأجيل فهو يكتفي بالقلق دون العمل، ومثل هذا الطفل لا ينجز شيئاً، ويستنفذ طاقته بمشاعر القلق. وثمة اطفال آخرون يستجيبون لمشاعر الذنب بحالة من النشاط الزائد بحيث يقعون فريسة للمرض عندما لا يكون لديهم ما يفعلونه.

٣ ـ تقليد الوالدين (Parent Modeling) :ـ

يكون للآباء القلقين، في معظم الاحوال، ابناء قلقون، حيث يتعلم الاطفال القلق ويرون الخطر في كل ما يحيط بهم، فالأطفال يلاحظون آباءهم وهم يتعاملون مع معظم المواقف بقلق واهتمام، فهم يرون آباءهم متوترين وهم يحضرون أنفسهم لرحلة او لمناسبة، او يناقشون موضوعات المستقبل أو غير ذلك. ويصبح الجو مشحوناً بالتوتر بدلاً من أن يكون مشبعاً بالنظرة الهادئة المتفائلة. والآباء الدفاعيون او الحذرون في التعبير عن انفعالاتهم يمكن أن يولدوا استجابات مشابهة لدى الأطفال، فالأطفال يفترضون الأسوأ عندما ينتهج الآباء أسلوباً متحفظاً، فعندما لا يعبر الآباء عن انفعالاتهم يتخيل الأطفال وجود سبب خطير لذلك.

٤ ـ الاحباط المستمر (Excessive Frustration) :ـ

يؤدي الاحباط الزائد إلى مشاعر القلق والغضب، ولا يتمكن الأطفال في كثير من الحالات من التعبير عن غضبهم بسبب اعتمادهم على الراشدين مما يؤدي إلى

شعورهم بالقلق، وينتج الإحباط عن أسباب متعددة: فالأطفال يشعرون بعدم المقدرة على الوصول إلى كثير من أهدافهم، وقد يكوّن الأطفال فكرة عن أنفسهم بأنهم لا يؤدون عملهم بشكل جيد في المدرسة، وفي علاقاتهم مع أصدقائهم أو إخوانهم أو مع الكبار، وقد يكون ذلك ناتجاً عن ارتفاع مستوى الاهداف أو تدني مستوى تقييم الذات. ويؤدي الشعور المستمر بضعف الأداء إلى درجة عالية من القلق، وتنشأ لدى الطفل حلقة مفرغة تتكون من الشعور بالإحباط - القلق - التردد - اليأس - الاضطراب. ان الطفل الذي يعاني من القلق المزمن يصبح القلق عادة لديه، وتتراكم المشاكل عليه دون أن تحل وهو يفكر «عندما تنتهي مشكلتي سوف يتوقف القلق». وبدلاً من ان يفعل شيئاً حيال المشكلة يستمر بالتفكير فيها فيزداد شعوره بالتوتر والاحباط ويحس باليأس.

الوقايـــــة : -

١ - اعمل على تطوير قدرة الطفل على الفهم وحل المشكلات : -

إن فهم الذات والآخرين والأشياء يقدم وقاية ممتازة من القلق، ويساعد في ذلك معرفة الطفل للعلاقات السببية بين الحوادث، ولذلك يجب على الآباء أن يبذلوا جهداً لتوضيح الأمور للأطفال بلغة يستوعبونها وذلك في وقت مبكر. ويحتاج الاطفال خاصة إلى فهم وظائفية الجسم الإنساني، فكثير منهم يشعرون بالقلق حول وظائف جسمهم لأنهم لا يعرفون شيئاً عنه، فقد تسمع الأطفال الصغار يعبرون عن قلقهم من أن يتوقف قلبهم، وان يصبحوا غير قادرين على التنفس أثناء نومهم. وكذلك، يجب أن يكون الآباء مصادر جيدة لتعلم حل المشكلات فيعلمون أبناءهم كيفية طرح السؤال ثم التفكير بالاحتمالات المتعددة للحل، وبزيادة معرفة الأطفال للعلاقة بين السبب والنتيجة يمكن أن يتعلموا اختيار الأساليب التي تتمتع بأفضل إمكانات الحل الناجح. ثم يتعلم الأطفال كيف يقررون ما هي سلسلة الأعمال التي يتكون منها الحل ويقومون بتنفيذها، ويتعلمون كيف يقومون بالمجازفة المستندة إلى أفضل تفكير ممكن، فالقيام بالعمل هو أفضل من التوتر والقلق. إن عليك أن تعلم اطفالك بأن عدم النجاح هو أفضل بكثير من عدم المحاولة. لأن الفشل والتوتر يمكن تحملهما عندما يشعر الفرد بأنه قد بذل جهده. وتتكون الثقة بالذات لدى الطفل عندما يفهم «كيف» يتعامل مع المشكلات ويحلها، فالتعامل مع التوتر هو نوع من المشكلات، ويجب ان

يتعلم الطفل كيفية تحليل موقف التوتر، وأن يساعد في تحديد ما الذي ينبغي عمله. وبعض المواقف يتطلب أسلوباً هادئاً وصبوراً وبعضها الآخر يتطلب سرعة في اتخاذ القرار واستخداماً لأسلوب المحاولة والخطأ، وعلى الآباء أن يعلموا أبناءهم كيفية التمييز بين المواقف المختلفة وكيفية القيام بالعمل المناسب لطبيعة الموقف. ولما كان الأطفال في جميع الأعمار يستمتعون بلعبة «ماذا لو» (what if) ، فإن توجيه الأسئلة لهم حول ما يمكن أن يفعلونه في ظروف مختلفة يعدهم للتعامل مع مثل هذه الظروف بطريقة مناسبة. مثلاً: «ماذا لو أن طالباً مشاكساً هدد بضربك بعد المدرسة؟» يعطي الأطفال إجابات مختلفة حول احتمالات العمل ثم يقوم الآباء بإضافة الاحتمالات التي لم يذكرها الأطفال: يمكن تجاهل الطالب المشاكس أو إخبار المدرس أو تجنب الموقف، أو التحدث بصراحة مع الطالب المشاكس، أو مواجهته إلى غير ذلك. إن الإعداد للموقف هو أفضل مضاد للقلق فأنت تعزز مشاعر الجدارة بمواجهتك المشكلات وبمساعدة الأطفال على مواجهة مشكلاتهم، ويحتاج الطفل إلى تعلم أن يواجه المشكلة لا أن يتجنبها. إن المهدئات أو الأكل أو أي شكل من أشكال الهرب لا يمثل حلولاً للمشكلات. وعندما يعبر الأطفال عن قلقهم فإن عليك أن تبدي تقبلا لهمومهم وأن تساعدهم ليشعروا بالارتياح وليتعاملوا مع الضغوطات التي تواجههم.

٢ ـ ساعد الطفل على الشعور بالامن والثقة بالذات : ـ

يجب على الآباءأن يهتموا ببناء أسس الشعور بالأمن لدى أطفالهم منذ الطفولة الباكرة. وتعتبر لعبة الاستغماية (peek–a–boo) التي يلعبها الآباء مع صغارهم من الطرق الطبيعية والهامة لمساعدة الطفل الصغير على فهم وتحمل الغياب المؤقت لأحد الوالدين. والاستغماية هي من الألعاب الإيهامية التي تعطي الأطفال الصغار خبرة في التعامل مع القلق البسيط المرتبط باللعب، ويتعلم الطفل من خلال ذلك أن يستمتع بغياب الآخرين وعودتهم. ومن الضروري الا يختفي الأب خلسة من وجه الطفل إذ قد يؤدي ذلك إلى منع البكاء المؤقت ولكنه يسهم في تشكيل قلق الانفصال وعدم الثقة، فالقاعدة العامة هي أن يتم تقديم الطفل بشكل تدريجي للمواقف المثيرة للقلق. لا تجبر الأطفال على ان يفعلوا شيئاً يخيفهم، كما أنهم يجب ان يعتادوا على أن يقضوا بعض الوقت بعيداً عن البيت بحيث يزداد هذا الوقت تدريجياً، إن إرسال طفل لم يسبق له ان ابتعد عن بيته من قبل سوى لأيام قليلة لكي يقضي شهرين في معسكر

صيفي لا يعتبر فكرة جيدة.

وتقوية الثقة بالذات أمر يتم على نحو تدريجي من خلال خبرات النجاح المتكرر، فتأكد من أن المهمات أو الأعمال المنوطة بالطفل قد تم تصميمها بحيث ينجح في أدائها، ولا تنس أن ذخيرة الخبرات الجيدة تمكن الأطفال من تحمل عدم النجاح، حيث يصبح من الطبيعي أن يفكروا على النحو التالي: لا بأس إذا لم أنجح هذه المرة، إنني عادة أقوم بعملي على نحو جيد. ويمكنك ان تحسن من قدرة الطفل على تحمل مواقف الفشل بتشجيع هذا النوع من التحدث الإيجابي مع الذات في الحالات التي لا يصل فيها الطفل إلى نتائج جيدة.

٣ ـ تقبل تخيلات الطفل جميعاً: ـ

كثيراً ما يخاف الاطفال من التخيلات التي يحملونها عن الموت أو الوحوش الغريبة، ويحمل المراهقون تخيلات حول ايذاء الآخرين أو الموت أو الجنس. وكثيراً ما ينتاب الأطفال شعور بالذنب أو الخوف أو القلق بسبب هذه الأفكار حيث يتصورون أنه ربما كان هناك خطأ ما فيهم أو أن تخيلاتهم يمكن ان تتحول إلى واقع. ولمنع تطور القلق فإن على الآباء أن يوصلوا للأطفال تقبلهم التام لمثل هذه التخيلات الطبيعية. وكثير من الأطفال يشعرون بالخجل من تخيلاتهم، بحيث أنهم يمتنعون عن التحدث عنها لآبائهم أو أصدقائهم، وعندما يتحدث الآباء عن هذه الافكار والتخيلات باعتبارها امراً طبيعياً فإن المرجح الايشعر الاطفال بالقلق حيالها وسوف يتحدثون عنها.

ينبغي ان يتعلم صغار الأطفال الفرق بين التفكير بالأمر وعمله، فأن يرغب الطفل بضرب رأس أخيه بعنف هو أمر متقبل ولكن ان يفعل ذلك هو أمر ممنوع. إن الأحلام أو أحلام اليقظة حول أي شيء هو أمر طبيعي. وفي الواقع، يجب ان يشجع صغار الأطفال لكي يستعملوا مخيلتهم على نحو منتج، فالتخيل يمكن أن يسهم في تحقق الهدف، فأن يتخيل الطفل نفسه بطلاً أو نجماً رياضياً أو عالماً أو غير ذلك، يساعده في أن يفكر بالبدائل ويزيد الدافعية للتحصيل، ولذا فإن تشجيع التخيلات الإيجابية وتقبل جميع انواع التخيلات يحول دون شعور الطفل بالقلق، ويساعد في نمو تقبل الذات لديه.

العـــــلاج : -

١ - تقبل الطفل وأعطه شعوراً بالطمأنينة : -

يحتاج الأطفال القلقون إلى تطمين من الكبار الذين يتصفون بالهدوء والثبات، فمن الضروري أن تبقى هادئاً عندما يصرخ الأطفال أو يبكون أو ينفعلون أو يصابون بالذعر، وعليك أن تبدي تقبلاً لمشاعر القلق لديهم بعدم توجيه النقد لهم أو لومهم لأنهم تصرفوا بحماقة أو أبدوا انزعاجهم. وبدلاً من ذلك عليك أن توجد جوا من الأمن والتفاؤل بحيث يشعر الطفل بأن ما يعاني منه هو أمر يمكن مواجهته وسوف يمر بسلام. إن على الآباء والمعلمين أن يسعوا لإحاطة الطفل بجو آمن غير مهدد، ويمكن إعطاؤه شعوراً بالطمأنينة باستخدام عبارات من النوع التالي: «انك مهم بالنسبة لي. انني احبك لذاتك وليس فقط لما تفعله»، «كثير من الناس يشعرون بالانزعاج الا انهم يتجاوزون ذلك» «في بعض الأحيان يشعر الشخص بأن مشكلته مستعصية على الحل إلا أن مثل هذا الشعور ينتهي وتسير الأمور على نحو جيد». وعندما تقضي بعض الوقت مع الأطفال. وجه انتباهاً كافياً لهم ولا تعطهم شعوراً بأنّ ثمة أشياء أكثر أهمية كان ينبغي لك أن تكون منشغلاً في أدائها، إعمل على أن توصل للأطفال شعوراً بأن وجودك معهم هو أكثر اهمية ومتعة بالنسبة لك من عمل أي شيء آخر، وهذا هو أكثر طمأنة لهم من الكلمات.

إن من الضروري تجنب الحدة في النقاش مع الأطفال، وإذا حاولت أن تقنعهم بشكل منطقي فأخذوا يصرخون أو يقولون بأنك لا تفهمهم فلا بأس في أن تتراجع، لأن ما هو مهم هو أن تكون/حساساً وألا تثبت لهم شيئاً في مثل ذلك الوقت أكثر من أنك تهتم بهم. وقد ينتابك شعور بأنك عاجز عن المساعدة، ولكن لا تقلل من أهمية مجرد وجودك بالنسبة لطفلك.

ويمكن أن يظهر التطمين في خفض أهمية الحوادث المزعجة البسيطة، فالحياة فيها ما يكفي من الصعوبات الأساسية التي يمكن أن تثير القلق، ولذا فإن من الضروري أن تطمن طفلك بأن هناك الكثير من المشكلات في الحياة التي ينبغي أن يتم توقعها والتعامل معها ثم نسيانها. إن مثل هذا التوجه هو في غاية الأهمية لتطمين الأطفال الذين يميلون للنظر لكل حادث يمر بهم باعتباره أزمة كبيرة. وبدلاً من ان تشعر باليأس فإن عليك أن تتخذ أية خطوة ممكنة للتعامل مع المشكلات والمشاعر

وتجاوزها، لأن الالتصاق بالمشكلة أو الشعور بضرورة الوصول إلى حلول كاملة يضع الانسان في طريق مغلق أو مسدود.

٢ ـ درّب الطفل على الاسترخاء (Relaxation) : ـ

إن القلق والاسترخاء لا يمكن أن يوجدا معاً، إذ أن الإنسان لا يمكن أن يقوم بعملين متناقضين في آن واحد، ويمكن ببساطة تدريب الأطفال على التنفس بعمق وعلى إرخاء عضلاتهم والشعور بالاسترخاء التام، والاحساس بأن جسمهم يصبح أكثر وأكثر تثاقلاً. وتشير بعض الكتب[١] المتعلقة بإرشاد الأطفال إلى ان التدريب على الاسترخاء هو مضاد القلق بالنسبة لهم. ويمكنك ان تستخدم بعض الأساليب المشروحة في الكتب الشمولية[٢] التي تتناول بشكل تفصيلي كل مرحلة من مراحل التدريب على الاسترخاء لكل مجموعة من مجموعات العضلات في الجسم، ويمكن للطفل أن يتعلم أن يسترخي بعمق بشد أجزاء من جسمه مثل الفك والرقبة والجبهة والذراعين والساقين شداً بطيئاً. ويمكنك ان تساعد الطفل على الاسترخاء بجعله يعي حالة التوتر والشد في منطقة معينة ثم يقوم بإرخاء التوتر في تلك المنطقة، وتكرار هذه الحركات أمر ضروري، إذ ينبغي على الطفل أن يتدرب على الاسترخاء مرتين يومياً على الأقل، وخاصة في الصباح والمساء، حيث يساعد ذلك الأطفال المتوترين على أن يشعر وابالاسترخاء قبل ذهابهم إلى المدرسة وقبل ذهابهم للنوم. ومن الضروري جعل الاسترخاء خبرة ممتعة للطفل وليس تجربة شاقة.

وبعد ان يتعلم الاطفال الاسترخاء ويتدربوا عليه يمكن استخدام طريقة فعّالة هي «الاسترخاء بالإشارة» (cue controlled relaxation) حيث تقوم بتدريب الاطفال على ان يقولوا كلمة او عبارة لأنفسهم تساعدهم على الاسترخاء. ويمكن ان يختار الطفل كلمة أو عبارة من بدائل مختلفة تقترحها عليه، مثل «اهدأ» «استرخ» «هون عليك» «بسيطه». وبعد اختيار المفردة المناسبة يرددونها مع الاسترخاء التام، وبعد عدة إعادات يكفي أن يفكر الطفل بالكلمة أوالعبارة ليشعر بالاسترخاء التام. ويمكن ان يسبق ذلك بخطوة أخرى تطلب فيها من الطفل أن يتخيل موقفاً مثيراً للقلق أو ان يصغي لك وأنت تصف هذا الموقف، وبعد ذلك مباشرة يفكر بالإشارة الباعثة على الاسترخاء التي تعمل كمضاد لاستجابة القلق. وقد يكون من المفيد لك ولطفلك اعداد قائمة بأسباب القلق والتوتر، وتستخدم هذه القائمة كمصدر للمواقف المثيرة

للقلق المراد تخيلهـا أثناء الاسترخاء. ان القلق المرتبط بمشاهدة الطبيب أو طبيب الأسنان يُمكن إزالته، وفي حالات القلق الشديد، يمكن لطبيب الأسنان ان يساعد بأن يقـوم وبصوت هادىء بوصف مشهد جميل للطفل عندما يكون الطفل في حالة استرخاء، والخطوة الأخيرة هي أن يقوم الأطفال أنفسهم بالاسترخاء عندما يواجهون مواقف تبعثُ على التوتر. وهذه الطريقة لا تقتصر فعاليتها على خفض القلق فحسب، بل هي تؤدي بالأطفال إلى الشعور بأنهم اقل يأساً وأكثر استقلالاً وانجازاً.

٣ ـ استخدم طرقاً متعددة في مواجهة القلق : ـ

إن طريقة الاسترخاء المشروحة سابقاً هي طريقة فعّالة ويمكن ان تستخدم مع طرق أخرى في الوقت نفسه، فأثناء الاسترخاء يمكن للطفل أن يفكر بمشاهد سارة تبعث على الشعور بالهدوء، ويسمى هذا «التخيل الإيجابي» (positive imagery). إن الأطفال يستجيبون بارتياح لتخيلات تتعلق بأوقات العطل أو الشواطىء أو السباحة أو ركوب القوارب، وتعتبر هذه الطريقة مفيدة بشكل خاص في مرحلة التدريب على الاسترخاء حيث أنها تساعد الأطفال على التحرر من حالات التوتر العضلي.

والتنفس البطيء العميق هو طريقة أخرى مفيدة، ويتم ذلك بأن تري الطفل كيف يتنفس تنفساً عميقاً منتظماً من خلال الأنف. ويجد بعض المراهقين أن من المفيد لهم أن يعدوا أنفاسهم من واحد إلى عشرة مع تركيز انتباههم على الأرقام، ويمكن للآباء ان يستعينوا بكتاب حول طريقة التأمل اليابانية (Japanese meditation) [٤]. وهي مزيج من التنفس والعّد، وتؤدي إلى خفض القلق كما أنها تبطىء معدل النبض. كما يمكن ضبط التوتر باستخدام تدريبات التقايس (isometric) وهناك الكثير من الكتب التي تصف هذه الطريقة التي تقوم على دفع العضلات مجموعة مقابل أخرى، حيث يستطيع الطفل مثلاً أن يقوم بدفع الحائط بيديه لمدة ١٥ ثانية تؤدي إلى صرف مقدار من الطاقة وبالتالي إلى الاسترخاء في مجموعة عضلات اليدين.

ان ثمة طرقاً متنوعة يمكن أن تستخدم في مواجهة القلق، فعندما يشعر الطفل بالتوتر يمكن ان يقرأ كتاباً جيداً أو يصغي إلى الموسيقى أو أن ينظر إلى أعمال فنية جميلة أو يقوم ببعض النشاط الإبداعي مثل الرسم أو الطبخ أو أعمال الخزف، ويمكن للطفل أن ينشغـل بأي تدريب أو أية فاعلية جديدة أو ممتعـة. فالفـاعليات الممتعة تعمل كمضادات للقلق. واللعب غير التنافسي مع الوالدين أو الاخوة يمكن أن يترك شعوراً

عاليا بالـرضى لدى الـطفل، كما يمكن أن يساعد على الاسترخاء الاستحمام بالماء الدافيء. ومن الطرق التي تساعد على التخلص من القلق ان يعمل الفرد على إهمال ما يثير القلق، إذ يمكن للطفل ان يتعايش مع مشكلاته دون ان يغرق نفسه بالقلق، وأخيراً، فإن التركيز الكلي على مشكلة واحدة قد يكون فعّالاً حيث يقوم الطفل باختيار مشكلة من المشكـلات التي تثير القلق لديه ويحاول الوصول إلى حل لها إن أمكن. ويكون الهدف في هذه الحالة هو ان تقوم بعمل كل ما يمكن عمله تجاه تلك المشكلة بحيث تشعـر بأنـك قد بذلت جهدك وتحس بأن أي قلق أو اهتمام زائد حول هذه المشكلة هو أمر لا ضرورة له. إن المشكلات (مثل مشكلة ضعف العمل المدرسي أو عدم وجـود اصدقاء... الخ) يجب ان تواجه كل واحدة على حدة، وبعد ان تقوم بعمل ما هو مطلوب، تقوم بأخذ المشكلة التالية وتبدأ بالتفكير فيها والعمل على معالجتها.

٤ ـ الحديث الإيجابي مع الذات (Positive Self–Talk) : ـ

إن عليك، حيثما أمكن، أن تستخدم مزيجاً من الأساليب للوصول إلى فاعلية أعلى، ويكـون ذلـك مهـماً بشكـل خاص إذا كان استخـدام طريقة واحدة (مثل الاسترخاء) لا يعمل بفاعلية كافية، والحديث الإيجابي مع الذات يمكن أن يستخدم وحده أو مع الاسترخاء. إن كثيراً من الاطفال لم يتعلموا كيف يتوقفون عن استخدام تعليقات سلبية أو مثيرة للقلق عندما يتحدثون مع أنفسهم، والخطوة الاولى هي إيقاف تعبيرات ذاتية مثل «إنني لن أتمكن من النوم أبداً؛ انني دائم الانزعاج اكثر من أي شخص آخر، أنني أعرف بأن شيئاً رهيباً سوف يقع لي، ان من الافضل ألا افرح كثيراً كي لا يحدث لي أمر سيء». والخطوة التالية هي ان تقترح على الطفل ان يستخدم تعبيرات إيجابية في الحديث مع الذات. ويمكن للاطفال ان يبدأوا بالتدرب على ذلك بصوت مرتفع ثم ينتقلوا للحديث الضمني، ومن الامثلة على هذه التعبيرات: «إنني منـزعـج، لكن الأمـور سوف تسير بشكل حسن، عندما اشعر بالقلق يمكنني ان استرخي وان اصبح في وضع أفضل. لا يوجد انسان كامل، الا أنني سوف ابذل جهدي. لا يمكن لأحد أن يطلب منك أكثر من أن تبذل أفضل ما لديك من جهد. إن القلق لا يساعد وأما العمل فيساعد».

إن الهـدف هو مساعدة الاطفال على تعلم أن يقولوا لأنفسهم عبارات معينة

بحيث يصبحوا قادرين على تحليل الموقف باستقلال والاستجابة تبعاً لذلك، ويمكن للاطفال أن يقولوا لأنفسهم «كن هادئاً واسترخ» ثم يقومون باستخدام الطريقة التي يحبونها لمقاومة القلق، وعندما يشعرون بالذعر في مواجهة مشكلة أوامتحان يمكن أن يعطوا لأنفسهم تعليمات بالهدوء والاسترخاء ويفكروا بمشهد مبهج لبضعة ثوان ثم يعودوا للتعامل مع المشكلة.

٥ ـ شجع التعبير عن الانفعالات : ـ

إن تعبير الشخص عن انفعالاته يعمل كمضاد لحالات القلق التي لا يتحدث عنها الفرد، ويمكن أن تعقد مناقشات أسرية حيث يتحدث كل فرد عن أفكاره واهتماماته، وفي هذا الجو يمكن أن يتم تقبل مختلف المشاعر والاحساس بأنها أمر عادي وسوي. كما يمكن ان تعقد جلسات خاصة حيث يشجع الفرد ليعبر عن ذاته بحرية تامة، فالتفريغ الانفعالي، حيث يقال كل شيء، يساعد الكثير من الأطفال. ويمكن أن تدع الأطفال ليعبروا عن الغضب والإحباط بأية لغة يشاؤونها دون أن يسمعهم احد، إذ غالباً ما يقلل ذلك من حدة الشعور بالقلق. وهناك بعض الالعاب التي تشجع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم(٥)، إذ أن الأطفال القلقين الخوافين يجدون في اللعب طريقة مقبولة للتعبير عن انفعالاتهم، ويمكنك ان تختار ألعاباً تتضمن أسئلة مفتوحة مثل «كيف يشعر الأطفال عندما يكون المدرسون متشددين كثيراً؟ أو «ماذا يمكنك أن تفعل لو تخطاك شخص وانت تنتظر دورك في صف؟».

ورواية القصص هي طريقة فعّالة للتعبير عن المشاعر بالكلمات، إذ يمكن للآباء أن يستخدموا مع أطفالهم طريقة تبادل رواية القصص(٦) التي يستخدمها كثير من المعالجين النفسيين، حيث يقوم الأطفال برواية قصة مخيفة أو غريبة ثم يقوم الأب أو الأم برواية القصة بصورة أخرى، والهدف من هذه الطريقة هو أن يتم رواية قصص يتحدث أبطالها عن مشاعرهم بانفتاح ويتصرفون بفعاليّة، ويشعرون بالرضى عن ذواتهم. إن الأطفال يتعلمون كيف يروون قصصاً مشابهة، ويعتبر ذلك خبرة تعلمية هامة، ويحسن النموذج المناسب في السلوك الذي يقدمه الراشدون من فعاليّة طريقة رواية القصص، حيث يظهر الراشدون ان من المقبول وصف مشاعر اليأس والغضب والحب والكراهية... الخ.

٦ - الطرق المتخصصة : -

عندما يكـــون القلق شديداً ومستمراً لفترة طويلة يصبح مـــن الضروري البحث عن مساعـــدة متخصصة ، ويكون هذا هاماً بشكل خـــاص عندما لا تنجح طرق الأبـوين في خفـض قلق الأطفـال. ويمكن ان يُستخـدم كثير من الطـرق المتخصصة بشكل جزئي من قبل الوالدين، فمثلاً ، تستخدم طريقة تقليل الحساسية التدريجي (sysetmatic desensitization) من قبل كثير من المعالجين ، وهذه الطريقة هي شكل منظم من أشكال المواجهة التدريجية للمواقف أو الافكار المثيرة للقلق ، يتم فيها أثناء الاسترخاءوصفـصور ذهنية تبعث على القلق بشكل متزايد. وتستخدم أيضاً طريقة التغذية الحيوية المرتدة (biofeedback) حيث يشاهد الاطفال أو يسمعون بعض مظاهر وظائفهم الجسمية، فيستمعون لأصوات أو يشاهدون موجات الكترونية على شاشة تمثل تبض القلب، وتوتر العضلات، وتعرق راحة اليد، ودرجة حرارة الجسم وغير ذلك. ومهمة الطفل في هذا الأسلوب هي أن يباطيء أو يهديء هذه الأصوات. وقد نجحت هذه الطريقة في خفض التوتر الجسمي. كما استخدم أسلوب التنويم (hypnosis) لخفض القلق وكان أسلوباً فعّالاً ، ويستخدم المتخصصون طريقة التنويم لإحداث الاسترخاء والمشاعر الهادئة، ويُعطى الأطفال إيحاءات إيجابية عندما يكونون تحت تأثير التنويم. وعلى أية حال، فإن الأطفـال يستجيبـون في معظم الأحوال الايحاءات الإيجابية التي تكرر عليهم دون أن يكونوا في حالة تنويم، وتأتي الإيحاءات على الصور التاليـــة : « بالتدرب على الاسترخاء ســوف يصبح بإمكانك التحرر من مشاعر القلق ». « سوف تشعر بتحسن يومـاً بعد يوم وسوف تصبح أقـل قلقـاً حول المستقبـل ». « ان المفروض هـــو أن يستمتع الأطفال وأن يتعلموا ، لا أن يشعروا بالقلق ».

تقريـر عن حالـــة : -

طفلة عمرها خمس سنوات طوّرت فجأة حالة من القلق الشديد والاضطراب دون سبب ظاهـر، وكـانت تخشى أن يتركها والداها أو أن يموتا، وأن يهاجم بيتها اللصوص ويتخلى عنها جميع أصدقائها. كانت تبكي بسهولة وتبدو متوترة بشكل عام. وقد تم اقتراح طريقتين لتستخدما من قبل الوالدين: الأولى تقوم على تشجيع الطفلة على التعبير الحر عن مشاعرها من خلال اللعب او الحديث، وكانت هذه الطريقة فعّالة حيث كانت الطفلة تجعل

الدمى تعبر عن جميع المصائب المتخيلة، وبعد جلسات لعب متعددة أصبحت حدة القلق أقل سواء أثناء اللعب أو في الأوقات الأخرى. والطريقة الثانية تقوم على استخدام الوالدين لأية استراتيجية مضادة لحالات ارتفاع القلق، فعندما تشعر الطفلة بتهيج القلق يلعب معها الوالدان ويرويان لها قصصاً مبهجة، وتبعاً لخطة محددة أخذ الوالدان يتقلان للعب بشكل أكثر مع الطفلة عندما لا تكون قلقة وذلك لوقف تعزيز القلق. إن مزيجاً من زيادة التعبير الحر والإسراع في تشويش حالة القلق كان ناجحاً حيث أن سلوك الطفلة عاد إلى الوضع الطبيعي خلال اسبوعين.

كتب للآباء حول القلق والاضطراب : - **Books For Parents About Anxiety and Worrying**

Benson, Herbert: *The Relaxation Response.* Morrow, New York (1975).
Bernstein, D.A. and Borkovec, T.C.: *Progressive Relaxation Training.* Research Press, Champaign, IL (1973).
Lupin, Mimi: *Peace, Harmony, Awareness: A Relaxation Program For Children.* Learning Concepts, Austin, TX (1977).

كتب للأطفال حول القلق والاضطراب : -

Blume, Judy Sussman: It's Not the End of the World. Bradbury, Scarsdale, NY (1972).

للاعمار من ١٠ - ١٢ سنة

بنت في الحادية عشرة تتعلم كيف تتعايش مع انفصال والديها، وهي قلقة حول التغيرات المحتملة مثل بيع البيت والانتقال مع الأم إلى مدينة أخرى.

Blume, Judy Sussman: Then Again, Maybe I Won't. Bradbury, Scarsdale, NY (1971)

للاعمار ١٢ سنة فما فوق:

ولد في الثالثة عشرة ينتقل للسكن في وسط غني، ويصبح قلقاً وعصبياً، كما تظهر لديه مشاعر قلق تتعلق باحاسيسه الجنسية الطارئة، ويصبح هذا الولد تدريجياً أكثر هدوءاً وتفهماً لمشاعره.

Fassler, Joan: The Boy With a Problem. Behavioral Publications, New York (1971).

للاعمار ٤ إلى ٨ سنوات :-

ولد ينشغل بمشكلة خاصة سرية بحيث لا يتمكن من التركيز على عمله المدرسي،

ويضطرب نومه وأكله وتختفي ابتساماته، ولا يستفيد من المعالجة بالأدوية او من نصيحة الأم، الا أنه يشعر بالتحسن بعد ان يستمع اليه أحد اصدقائه بجدية ودون إصدار أحكام.

Fasslor, Joan: Don't Worry Dear. Behavioral Publications, New York (1971)

للاعمار ٤ إلى ٦ سنوات:ـ

يساعد الوالدان المتفهمان ابنتهما الصغيرة في التغلب على التبول بالفراش ومص الإصبع والتلعثم، وبدلاً من ان يتصرف الوالدان بعصبية ويعاقبا الطفلة، فإنهما يتصرفان بهدوء ويمتدحان التقدم في السلوك.

Hall, Lynn: Sticks and Stones. Follett, Chicago (1972).

للمراهقين:ـ

ولد في السادسة عشرة يعاني من النبذ بسبب صداقته لولد شاذ جنسياً، وتؤدي الاشاعات حوله الى شعوره بالقلق والخجل والشك في ذاته ثم يتعلم كيف يحل مشكلات القلق لديه وكيف يتقبل صديقه.

Jacobson, Jane: City, Sing for Me. Human Sciences Press, New York (1978).

للاعمار ٦ إلى ١٠ سنوات:ـ

بنت صغيرة تعاني من القلق الشديد المتعلق بانتقالها من بيتها الريفي إلى مدينة كبيرة، وهي تخاف من حركة السير وازدحام الجمهور والضجة، وبعد كثير من الصعوبة، تلتقى ببنت أخرى تصبح صديقتها وتشعر بالرضى عن بيتها الجديد.

References: **المراجع:**

1. Keat, Donald B.: *Fundamentals of Child Counseling.* Houghton-Mifflin, Boston (1974).
2. Bernstein, D.A. and Borkovec, T.D.: *Progressive Relaxation Training.* Research Press, Champaign, IL (1973).
3. Russell, R.K., Wise, F., and Stratoudakis, J.P.: "Treatment of test anxiety by cue-controlled relaxation and systematic desensitization." *Journal of Counseling Psychology* 23: (1976), pp. 563-566.
4. Huber, Jack: *Through An Eastern Window.* St. Martin's Press, New York (1965).
5. Gardner, Richard A.: *The Talking, Feeling, and Doing Game.* Creative Therapeutics, Creskill, NJ (1973).
6. Gardner, Richard A.: *Therapeutic Communication With Children: The Mutual Story Telling Technique.* Aronson, New York (1971).

الخوف هو انفعال قوي غير سار ينتج عن الإحساس بوجود خطراو توقع حدوثه، والمخاوف متعلمة الا أن هناك مخاوف غريزية من الصوت المرتفع وفقدان التوازن والحركة المفاجئة. ويشعر الأطفال بالرعب أو الخوف من عدد كبير من الأشياء أوالمواقف، وهو إذا كان مسيطراً شديداً يؤدي إلى حالة من الهلع (panic state)، بينما تسمى حالة الكراهية أو الامتناع عن مواجهة المواقف الرهبة (dread). وعندما يستمر الخوف غير المنطقي يصبح خوفاً مرضياً (phobia). هذا وتتضمن المخاوف الشائعة لدى الاطفال الخوف من الظلام، والهجر، والجراح، والأصوات المرتفعة، والمرض، والوحوش، والحيوانات، والمرتفعات، ووسائط النقل، والعواصف، والغرباء، والمواقف غير المألوفة. وتندرج هذا المخاوف في ثلاث مجموعات هي:

(١) الجراح أو الاصابات الجسمية والسموم والعمليات الجراحية والحرب والاختطاف.
(٢) الحوادث الطبيعية ـ العواصف وحوادث الشغب والظلام والموت (وهذه المخاوف تقل بشكل ملحوظ مع تقدم العمر).
(٣) التوتر النفسي ـ الامتحانات والاخطاء والمناسبات الاجتماعية والمدرسة والنقد.

ويبدو بعض الأطفال خوّافين بشكل عام وبعضهم الآخر يخاف خوفاً محدداً من شيء أو شيئين، ولا تظهر معظم الدراسات وجود فروق في الخوف بين الأولاد والبنات.

إن حوالي نصف الاطفال على الاقل تظهر لديهم مخاوف مشتركة من الكلاب، والظلام، والرعد، والاشباح، وحوالي ١٠٪ من هؤلاء يعانون خوفاً شديداً من شيئين أو أكثر. والمخاوف اكثر شيوعاً في الأعمار بين سنتين وست سنوات، حيث تغلب المخاوف في العمرين سنتين وأربع سنوات من الحيوانات والعواصف والظلام والغرباء، وتقل هذه المخاوف في عمر خمس سنوات ثم تختفي في عمر تسع سنوات. وفي عمر ٤ إلى ٦ سنوات تسيطر المخاوف المتخيلة مثل الأشباح والوحوش وتبلغ ذروتها في عمر ٦ سنوات ثم تختفي في عمر ١٠ سنوات. إن ٩٠٪ من الاطفال تحت السادسة من العمر يظهر لديهم خوف محدد يزول بشكل طبيعي. والخوف من الكائنات الخرافية (الأشباح ودراكولا وفرانكشتاين) يبقى موجوداً لدى ٢٠٪ من الأطفال في عمر ٥ إلى ١١ سنة. أما الخوف من الأخطار الجسمية فيتميز به الأطفال من عمر ١٠ سنوات فما فوق. ومن الاحصائيات الهامة المتعلقة بالمدرسة ما يشير إلى ان ٢٠٪ من الأطفال يخافون الامتحانات بحيث ينخفض أداؤهم بسبب هذه

المخاوف. وفي الجانب الايجابي، يساعد الخوف في الحفاظ على البقاء بتنبيهنا إلى مصدر الخطر وإعدادنا لحماية أنفسنا. هذا ويعمل هرمون الادرينالين على إعداد الجسم للقيام بالعمل المناسب من حيث المهاجمة أو الهرب، وهذه التعبئة الجسمية والنفسية تساعد في مواجهة الخطر وتفاديه، فنحن مثلاً نريد للأطفال أن يخافوا من السيارات بحيث يصبحوا حذرين ولكننا لا نريدهم أن يصابوا برعب قاتل.

إن الاحلام، في أغلب الأوقات، تعكس المخاوف، وإذا تحدث الأطفال عن أحلامهم فإن بوسع الآباء أن يفهموا ماذا يخيف أطفالهم، وعندما ينضج الأطفال فان مشاعرهم، عامة، تصبح أكثر شدة وتحديداً. ومعظم الاطفال يتجاوزون مخاوفهم إذا كانوا يعيشون في محيط آمن ولم تشجع لديهم المخاوف غير المنطقية/ أما المخاوف الشديدة فهي لا تذهب بشكل طبيعي ولا يفيد فيها الإهمال أوالعقاب. والمخاوف المحددة يمكن أن تؤدي إلى شعور عام بالاضطراب أوعدم الأمن، أو توقع الشر، أو القلق العام. إن المخاوف الشديدة أو التي تستمر لفترة طويلة يجب أن تعطى اهتماماً جدياً، فعدم رغبة الطفل في أن يغادر الوالدان البيت هو أمر يختلف عن الاستجابات الشديدة المبالغ بها والخوف من الهجر، ومن المؤشرات على حاجة الطفل إلى مساعدة متخصصة الخوف من كل شيء والخوف الشديد المعيق للعمل. هذا ومما هو جدير بالملاحظة ان الاطفال والمراهقين الذين يرون الكثير من أعمال العنف في التلفزيون والسينما هم نسبياً أكثر خوفاً من غيرهم.

الاسبـــــاب : ـ

١ ـ الصدمات(Traumatic Experiences):

تحدث الصدمات عندما يؤدي التوتر النفسي أو الجراح الجسمية إلى خوف لا ينتهي في لحظته، حيث يشعر الأطفال بالعجز وبأنهم غير مهيئين للتعامل مع الحوادث، وتكون النتيجة هي بقايا الخوف التي قد تصبح أكثر شدة وتستمر لفترة من الزمن. وهذا النوع من الخوف يمكن أن يستثار في مواقف متعددة بعضها واضح ومعروف وبعضها الآخر خفي نسبياً، فالتعرض للعض مثلاً أو التهديد من قبل حيوان ما يمكن ان يسبب خوفاً محدداً من ذاك الحيوان أو خوفاً من جميع الحيوانات او توجهاً عاما للخوف من أي موقف. ويسمى اتساع مدى الخوف بالنسبة لموضوع الخوف الأصلي بالتعميم (generalization) حيث يمتد ليشمل لدى الأطفال مجالات متعددة، فخبرة صادمة في حالة صغار الأطفال مع كلب ماشية يمكن أن تؤدي إلى خوف من

جميع الكلاب وجميع الحيوانات وجميع الأشياء ذات الفراء. ومن الخبرات ذات الاحتمال لأن تكون صادمة: الادخال إلى المستشفى، والعمليات الجراحية، والحريق، والمياه، والرعد، والاصطدامات، والسقوط... الخ، كما يمكن أن يصبح الاستحمام مخيفاً للطفل بسبب الانزلاق في الماء أو لسع الصابون عندما يدخل في العين.

ومن الصدمات الخفية الوابل المستمر من الأخبار السيئة والمصائب التي تنقلها وسائل الاتصال فأنت وإن كانت بلدتك آمنة ومسالمة فإن جرائم القتل والسرقات وحوادث الجرح من جميع الاشكال تعرض لك في الاخبار مما قد يجعل الأطفال يطورون فكرة عن العالم بأنه مكان شرير ومخيف. وتحتوي مشاهد التلفزيون وأفلام السينما والكتب الهزلية على جميع أشكال العنف، والتأثير السلبي الذي يظهر على شكل مزيد من الخوف والعدوان لدى مشاهدي العنف ظهر في كثير من الدراسات[٢]، فالأطفال الذين يشاهدون التلفزيون ممن تقع أعمارهم بين ٧ - ١١ سنة هم أكثر خوفاً من الإطفال من هذه الفئة العمرية الذين لا يشاهدون هذه البرامج.

٢ - اسقاط الغضب (Projected Anger): -

إن الشعور بالغضب والحدة نتيجة سوء المعاملة والرغبة في ايذاء الكبار هي من الاستجابات العادية في الطفولة، إلا أن هذه الرغبة محرمة (taboo) أو تمثل شعورا غير مقبول، ولـذا يتم اسقاطها على الكبار، فعبارة «إنني أكرهك وأريد أن ألحق بك الأذى»، أمر غير مقبول، وقد تتحول إلى «إنك تكرهني وسوف تلحق بي الأذى أو تقتلني»، وهذا النموذج من الاستجابة يصبح قوياً بشكل خاص في عمر سنتين إلى ست سنوات. وكذلك، فإن نزعات القيام بأي شكل من أشكال السلوك غير المقبول يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالذنب أو الخوف من العقاب. إن لدى الأطفال جميع أشكال الافكار الغريبة أو الجنسية أو العدوانية وكذلك التخيلات التي يمكن أن تخيفهم بشكل مباشر أو تؤدي إلى إسقاطات، فالخوف من العقاب يتم إسقاطه على الأشخاص الذي يستثيرون الغضب أو يظهر في تخيل الطفل بأنه موضوع للعقاب من قبل الوحوش أو المجرمين أوالكائنات الخرافية، واسقاط الغضب أمر طبيعي إلا أن الإسقاط القوي المستمر ليس كذلك، وبعض الأطفال أو المراهقين لم يتعلموا كيف يتقبلون غضبهم ويتعاملون معه.

٣ ـ التأثير على الآخرين (Control Others) : ـ

يمكن للمخاوف أن تستخدم كوسائل للتأثير على الآخرين واستغلالهم، ففي بعض الأوقات، قد يكون إظهار الانسان الخوف الطريقة الوحيدة (أو احدى الطرق القوية) لجذب الانتباه، وهذا النموذج يعزز الطفل بشكل مباشر لوجود المخاوف لديه. وهكذا يؤدي الخوف إلى حالة من الرضى والارتياح على نحو يزيد من حالة الشعور بالخوف. والمشكلة هي ان الخوف يصبح مريحاً ومؤلماً في آن واحد، ويزداد الوضع تعقيداً عندما يكون الخوف هو الطريقة الوحيدة أو الطريقة الرئيسية لدى الأطفال للتأثير على والديهم، ويتكرر سعي الوالدين لتهدئة الطفل مع الفشل في الوصول إلى هذا الهدف. ومن الأمثلة الواضحة على هذا النمط من السلوك الخوف المرضي من المدرسة، فالاطفال يظهرون خوفاً شديداً من الذهاب إلى المدرسة وتكون النتيجة أن يسمح لهم الوالدان بالبقاء في البيت، وبذا يحصل الأطفال على ما يريدون من تجنب للمدرسة وبقاء في البيت، ويقوى هذا النمط إذا كان الوالدان مترددين حول إرسال الطفل للمدرسة وعملا دون قصد على جعل الاقامة في البيت متعة أو خبرة سارة بالنسبة له، وكنتيجة لهذه المواقف يصبح الخوف طريقة للتأثير على الآخرين، وكما في مشكلات الأطفال الاخرى، فقد يفقد السبب الرئيسي للخوف فاعليته، إلا أن الخوف نفسه يبقى ويصبح عادة.

٤ ـ الحساسية في الاستجابة ذات المنشأ الولادي (Constitutionally Highly Reactive) : ـ

غالباً ما يصف الآباء بعض الأطفال بأنهم كانوا دائماً حساسين للغاية مشدودين جبناء خوّافين، والآباء بهذا إنما يصفون نمطاً من الفعالية الزائدة يظهر منذ الولادة أو خلال السنة الاولى أو الثانية من العمر، وهؤلاء الأطفال يظهرون استجابات قوية جداً للأصوات أو للحركة المفاجئة أو للتغيرات في البيئة. . . الخ.

والاستنتاج الواضح هو أن الأجهزة العصبية المركزية لهؤلاء الأطفال هي منذ الولادة اكثر حساسية من غيرها، ولذلك يستجيبون لمثيرات أضعف، ويحتاجون إلى وقت أطول ليستعيدوا توازنهم، وينتج ذلك عن مزيج من العوامل الوراثية وظروف الحمل والولادة. وبعبارة دارجة فإن هؤلاء الأطفال يستجيبون بهذه الطريقة بحكم تكوينهم، فالطفل الذي يبكي بعنف لصوت مفاجيء متوسط الشدة قد يكون أكثر تهيؤاً لتطوير مخاوف شديدة، وهذا الطفل «المشدود» يبدو فيما بعد وكأنه يستجيب

بطريقة مبالغ بها للعديد من المواقف المتنوعة، بينما لا تستثير المفاجآت والاشخاص والمواقف غير المألوفة طفلاً اكثر هدوءاً. والطفل الزائد الحساسية يمكن أن يطور المخاوف التي يمكن تعميمها بسرعة وبسهولة لمواقف أخرى ثم يعمم هذه المخاوف لمواقف اخرى ، وهكذا .

وفي عمر ٤ أو ٥ سنوات تكون المخيلة قد نمت جيداً فيظهر ميل قوى لدى هؤلاء الاطفال لتخيل جيمع أشكال الحوادث المزعجة، وعندما تزداد شدة المخاوف وتطول فترتها بشكل ملحوظ فإنها تدعى مخاوف مرضية (phobias) . والمخاوف المرضية يمكن أن تؤثر بقوة على حياة الطفل، وهي غالباً ما تؤثر على وظائف في حياته اليومية؛ فمثلاً قد يخاف الطفل الزائد الحساسية من الاستغراق في النوم متخيلاً انه قد لا يستيقظ من نومه أو أنه سوف يكون في حالة من العجز التام، حيث أن أي شيء يمكن أن يحدث له أثناء النوم، أو أنه سوف يحلم أحلاماً مرعبة فظيعة .

٥ ـ الضعف النفسي أو الجسمي : ـ

عندما يكون الأطفال متعبين أو مرضى يكونون في الغالب أكثر استعداداً لتطوير المخاوف ويصدق هذا بشكل خاص إذا استمرت حالة الضعف الجسمي لفترة طويلة. إن حالات سوء التغذية أو نقص السكر في الدم ليست نادرة بين الأطفال، وتؤدي حالة الضعف إلى شعور بالعجز وضعف المقاومة بحيث تصبح الدفاعات السيكولوجية للطفل أقل فاعلية، وعندما يكون اعتبار الذات لديه منخفضاً يكون أكثر عرضة لتطوير المخاوف، إذ يشعر بالحزن والعزلة والعجز وضعف القدرة على التعامل مع المشاعر والأفكار المثيرة للخوف. ويسهم الآباء المتساهلون اكثر من اللازم في تطوير مثل هذا النمط من السلوك لأنهم لا يساعدون الطفل على تطوير الشعور بالجدارة الناتج عن مراعاة الحدود التي يفرضها الآباء للسلوك أو تلبية المتطلبات. إن الأطفال ذوي اعتبار الذات المنخفض أو الضعيفين جسمياً يشعرون بعدم القدرة على التعامل مع الأخطار الواقعية أو المتخيلة .

٦ ـ الاستجابة للجو العائلي : ـ

أ) النقد والتوبيخ: قد يؤدي النقد الزائد إلى تطوير شعور بالخوف لدى الأطفال، حيث يشعرون بأنهم لا يستطيعون ان يفعلوا شيئاً صحيحاً ويتوقعون دائماً

الاستجابات السلبية، ويبدو هؤلاء الاطفال وكأنهم يتوقعون النقد وغالباً ما يظهر عليهم الجبن والخنوع. ويؤدي التهديد المتكرر بالتقييم السلبي إلى نتيجة مشابهة. فمثلاً، عندما يوبخ الطفل لتوسيخ ملابسه تكون النتيجة ظهور الخوف من الاتساخ لديه، وقد يتعمم هذا الخوف ليصبح خوفاً من الفوضى أو عدم الانتظام. ويعتمد شكل الخوف على الجانب الذي يوجه إليه النقد لدى الطفل، فالأطفال الذين يُنتقدون بسبب فاعليتهم أو نشاطهم قد يصبحون أطفالاً خجلين خوّافين.

ب) الضبط والمتطلبات الزائدة: إن جو البيت الذي يتسم بالضبط الزائد يمكن أن ينتج أطفالاً خوّافين بشكل عام أو أطفالاً يخافون من السلطة بشكل خاص، ومثل هؤلاء الأطفال قد يصابون بالرعب تجاه المعلمين أو رجال الشرطة أو من يمثل السلطة، والآباء ذوو المتطلبات الزائدة لا يدركون، غالباً، بأن هناك مخاوف طبيعية تظهر في المراحل العمرية المختلفة، فهم لا يحتملون المخاوف المؤقتة التي تظهر لدى اطفالهم، ونتيجة لعدم تقبلهم لمثل هذه المخاوف وتوقعهم ان يكون الطفل كما يريدون (smooth sailing) فهم يوجهون النقد للطفل لأنه يتصرف بشكل طبيعي. إن توقعات الآباء المبالغ بها هي سبب قوي لخوف الأطفال من الفشل. وكذلك فإن الآباء النزاعين للكمال الزائد كثيراً ما يعاني أطفالهم من الخوف، فهم لا يستطيعون تلبية متطلبات الوالدين ويخافون من المحاولة.

جـ) الصراعات الأسرية: تؤدي الصراعات المستمرة بين الأبوين أو بين الاخوة أو بين الآباء والأبناء إلى جو متوتر في البيت، وتؤدي المجادلات المستمرة الحادة إلى شعور بعدم الأمن. والأطفال الذين لا يشعرون بالأمن يحسون بأنهم أقل قدرة من غيرهم على التعامل مع مخاوف الطفل العادية، وحتى المناقشات حول المشكلات المالية أو الاجتماعية اليومية يمكن أن تخيف الأطفال، وخاصة الحسّاسين الذين يشعرون بأنهم مثقلون بمشكلات الأسرة التي لا يستطيعون فهمها أو يسيئون تفسيرها باعتبارها مشكلات لا أمل في حلها، وتتضخم هذه المشاعر في حالة إدراك الأطفال لوجود ضعف في قدرة الاباء على مواجهة المشكلات.

د) تقليد الخوف: إن ملاحظة الخوف لدى الكبار أو الاخوة أو الرفاق هو عامل مهم في تطوير المخاوف، إذ أن الأطفال يتعلمون الخوف عن طريق التقليد، ومن المعتاد جداً أن نرى أن لدى الأطفال شديدي الخوف واحداً من الوالدين على الأقل مصاب بمخاوف شديدة. فالمخاوف يتم تقبلها كأمر طبيعي في الحياة، وإظهار الخوف أو مناقشته يمكن أن يؤدي إلى نتيجة مشابهة، فالأم التي تخاف من الحشرات أو المرتفعات قد يعاني طفلها من خوف مشابه. وبما أن الخوف يتم تعميمه فإن من المحتمل ان يطّور الطفل خوفاً من أي شيء، فالآباء الخائفون من عدم القدرة على مواجهة توترات الحياة اليومية يسهمون في تطوير نظرة إلى العالم قائمة على الخوف لدى طفلهم. وينبغي أن نتذكر بأن بعض الأطفال اكثر عرضة من غيرهم للخوف بسبب وضعهم المزاجي العام، ولذا فإن من المتوقع أن يعاني أحد أطفال الأبوين الخوّافين من حالة خوف شديد بينما لا يعاني اشقاؤه من أية مخاوف.

الوقايـــــة : ـ

١ ـ هيء الطفل للتعامل مع التوتر : ـ

ينبغي أن تكـون مرحلة الطفولة فترة تهيئة مستمرة للتعامل مع مختلف أنواع المشكلات وخاصة التوتر، وأن تتضمن الكثير من التوضيح والتطمين والتحذير المسبق من المشكلات المحتملة. ان موضوعات النضج الجنسي مثل ظهور شعر الجسم أو العادة الشهرية أو الاحتلام يجب ان تناقش بصراحة وبشكل مسبق. هذا ويستخدم الأطفـال اللعب للتـدرب على التعامل مع المشاعر والحوادث، فاللعب هو الطريقة الطبيعية لتعلم كيفية التعامل مع الخوف. والتعبير عن المخاوف يؤدي غالباً للتحرر منها، فألعاب الماء تؤدي إلى ألفة الطفل للماء، وأي شكل من المخاوف يمكن معالجته من خلال موقف اللعب. فالألعاب الايهامية تساعد الاطفال من جميع الأعمار على تجريب طرق بناءة ومرضية للتعامل مع المشاعر الجديدة وما يرافقها من توتر، ويكون استخدام اللعب الإيهامي فعّالاً جداً عندما تكون الصدمات متوقعة، ويكون الأطفال مهيئين لها بشكل مناسب. ويمكن أن تجري مناقشات حول الخبرات الصادمة، كما يمكن لصغار الأطفال ان يقوموا بتمثيلها في لعبهم، ويمكن كذلك استخدام كتب الأطفال التي تصف تعامل الأطفال الإيجابي مع حوادث مثل العمليات الجراحية أو

موت أحد الأقارب أو موت حيوان يحبه الطفل أو طلاق الأبوين . . . الخ. ومع بعض المساعدة المتخصصة المؤقتة يمكن إعداد الطفل لمواجهة العمليات الجراحية[٣]، حيث تتلقى الأسرة إرشاداً مختصراً لتتولى تقديم أعلى دعم انفعالي ممكن للطفل وتحلّ الصراعات القائمة، كما تعطي للطفل أساليب محدده تمكنه من مواجهة العملية.

فالقاعدة العامة هي تنمية أساليب جريئة وفعّالة لدى الطفل في تعامله من البيئة، وينبغي الحرص على تجنب الحماية الزائدة وتشجيع التعامل الفعال مع موضوع الخوف. إن من غير المجدي مجرد تجاهل حالة الخوف أو ابعاد موضوع الخوف أو اجبار الاطفال على دخول الموقف المخيف. ينبغي أن يعلّم الأطفال اتقان العمل والحيطة او الحذر وليس الخوف، فمثلاً، إذا أردنا أن نعلم الطفل كيفية التعامل مع الكلاب يمكن ان نقول: «ان الكلاب الغريبة يمكن أن تعض، لا تقترب من الكلاب الضالة أو تلاعبها، تجنب الحركات المفاجئة التي قد تخيف الكلاب، إذا اقترب منك كلب غريب، فحافظ على هدوئك واستعد للموقف. إذا هاجم كلب كلبك فاترك المقود، أو لا تتدخل بين الحيوانات أثناء شجارها فإن هذا لا يساعد كلبك وقد يسبب لك الكثير من الأذى، إذا هاجمك كلب حاول ان تصيح بأعلى صوتك «اجلس» أو «توقف»، ولا تنس أن تتسلق أي سطح مرتفع لتهرب منه، ولا تدعه يتمكن من رأسك، أو اهرب أو قاتل ولكن لا تقف ساكناً». ان هذا النوع من النصح والتوضيح الهادىء يمكن أن يساعد الطفل في حالة الطوارىء الفعلية، كما انه يعطي للطفل شعوراً بانه مستعد وكفوء.

٢ - كن متعاطفاً ومدعماً: -

عندما يدرك الأطفال أنّ آباءهم متفهمون ومساعدون، يشعرون بأنهم أكثر قدرة على التعامل مع المواقف المخيفة، فالاطفال الذين يشعرون بالأمن على نحو مناسب يتعاملون مع الحوادث بشكل افضل ويحسون بأن لديهم والدين يمكن الركون إليهما. ويساعد الحب والاحترام في نمو الشعور بالأمن لدى الطفل بعكس التهديد أو النقد المستمر. ويظهر التعاطف (empathy) في فهم أفكار الطفل ومشاعره ومشاركته فيها، وبتوصيل اتجاهات تتضمن الاحترام وعدم إصدار الأحكام نحو مخاوف الطفل. إن أفضل طريقة مباشرة لتوضيح التعاطف هي تنمية حرية التفكير وتقبلها وتقبل الشعور في جميع اشكاله، إذ أن السلوك يمكن أن يوصف بأنه جيد أو سيء، أما

المشاعر والتخيلات فهي مقبولة مهما كانت. وعندما يعبر الأطفال عن مشاعر الخوف أو الاضطراب فإن على الآباء أن يكونوا متقبلين وان يمدوا لأطفالهم يد العون. لأن الاطفال يحتاجون، غالباً إلى مساعدة لفهم استجابات التوتر وتفسيرها، يمكن أن تقول للطفل «كثيراً ما تظهر لدى الصغار افكار غريبة ومخيفة»، وبهذه الطريقة ينمو الاطفال ويتعلمون أساليب مختلفة للتعامل مع مشاعرهم، وأية فكرة أو حادثة تخيف الأطفال يجب أن تناقش معهم في اقرب وقت ممكن، وينبغي أن تصحح المناقشة ميل الطفل للمبالغة أو لتشويه فهمه لسبب الخوف أو معناه. إن فهم الطفل ونمو مقدرته على التعامل مع الخوف يجب أن يُمتدحا.

إن استجابة الخوف يجب أن لا تستخدم لمعاقبة الطفل أو لضبطه، إذ ما زال هناك لسوء الحظ كثير من الآباء الذين يقولون لأطفالهم جملاً مثل: «إذا استمررت في عملك هذا فإن وحشاً سيختطفك» أو «الأطفال الذين يمارسون العادة السرية يصابون بالجنون»، والاسوأ من ذلك هو استخدام هذا النوع من الجمل للمزاح مع الطفل أو للتسلية، فمخاوف الأطفال ليست تسلية بالنسبة لهم لأنهم وإن لم يظهر عليهم الخوف فانهم يحسون بعدم الامن عندما يستمعون إلى تهديدات مخيفه، ويصدق هذا بشكل خاص على الأطفال تحت السادسة من عمرهم الذين ما زال تمييزهم بين الحقيقة والخيال ضعيفاً. ان عليك ان تساعد طفلك ليميز بين الهموم الواقعية والمخاوف غير الواقعية، إلا أن من غير المفيد أن تقول «لا تكن أحمق، إن مخاوفك ليست حقيقية» وذلك لأن المخاوف بالنسبة للأطفال حقيقة موجودة ولذا فهي ليست شيئاً يخجلون منه. ينبغي ان يتم التعبير عن الخوف وليس تجاهله أو السخرية منه، فالأطفال يحتاجون إلى تطمين حول مخاوفهم من موضوع كالموت مثلاً إلا أنهم لا يحتاجون إلى شروح تفصيلية.

ويمكنك ان تستدل بأنك تسير في الطريق الصحيح إذا وصف الأطفال استجابتك لمخاوفهم بعبارات إيجابية. فالاهتمام المبالغ به لا يساعد، والحماية الزائدة لا تعطي الأطفال فرصة لكي تتكون لديهم الكفاءة ويشعروا بها اكثر فأكثر. وكذلك فإن عليك الا تثقل على الأطفال بتكرار مناقشة مشكلات الكبار معهم او على مسمع منهم مثل مشكلات الأوضاع المالية أو الجنسية أو مشكلات العمل... الخ. وابلاغ الاطفال أنهم جيدون قد لا يساعد أيضاً، فهم يعرفون بأنهم ليسوا جيدين دائماً وقد ينتابهم شعور بالخوف أو الذنب حول تصرفاتهم السيئة بينما يكون الآباء منهمكين

بامتداحهم على هذا النحو المبالغ في شموليته.

٣ - التعرض المبكر والتدريجي للمواقف المخيفة : -

يحتاج الطفل إلى أن يخبر بشكل تدريجي بالأفكار أو الحوادث الجديدة المخيفة أو التي يحتمل ان تكون كذلك، فعملية التوقف عن إضاءة الغرفة في الليل أمر إيجابي، ولكن يجب أن يتم ذلك عن طريق خفض الضوء بشكل تدريجي ليلة بعد ليلة أو اغلاق الباب على نحو متزايد في كل ليلة حتى يشعر الطفل بالارتياح للنوم في الظلمة، وينبغي اصطحاب الطفل في زيارات لعيادات الأطباء وأطباء الأسنان قبل ان يحتاج إلى فحص أو معالجة لكي يشاهد ماذا يحصل في هذه العيادات، على أن يزود بأية معلومات يجدها مثيرة. ومن المفيد أن يشاهد الأطفال طفلاً سعيداً يعالج دون خوف، وإذا اظهر الاطفال خوفاً بسيطاً يجب أن تنظم لهم خبرات مناسبة للحيلولة دون ظهور مخاوف أعمق، يمكن مثلاً ان يشاهدوا كتباً تتعلق بالمواقف المخيفة (مثل أطباء الأسنان والمستشفيات، والكلاب، والأنفاق. . . الخ). ولأن الأطفال نشطون ولديهم الكثير من الطاقة، يمكن أن يشجعوا ليلعبوا بدمى الحيوانات ويرمونها حولهم، وبعض الأطفال يشعر بالارتياح لضرب كيس يحمل صورة الموضوع الذي يخيفهم.

إن وقت النوم يجب أن يكون ساراً يحمل على الاسترخاء لا موقفاً متسرعا متوتراً، ومما يبعث على الهدوء قضاء بضع دقائق في التحدث عن موضوعات إيجابية مع الاطفال أو رواية أو قراءة القصص لهم. ويرتاح بعض الأطفال لإبقاء أبواب غرفهم مفتوحة جزئياً أو إبقاء ضوء خافت إلى جوار سريرهم مع مفتاح للضوء قريب منهم أو إبقاء مصباح يدوي إلى جوارهم، وذلك لأن عملية الاشراط المضاد (counterconditioning) الطبيعية تؤدي إلى الوقاية من الخوف، فالمواجهة التدريجية التي تتم عندما يكون الطفل مرتاحاً تؤدي إلى اشراط الطفل بشكل بطيء بحيث يتعامل مع المخاوف البسيطة ثم ينتقل لمواجهة مواقف أكثر خطورة. إن مشي الطفل في ممر طويل فيه إضاءة خافتة يعطيه تدريباً على مواجهة المخاوف، وقد يرافقه في البداية أحد الكبار أو قد يستخدم مصباحاً يدوياً ثم يتم تخفيض هذا الدعم شيئاً فشيئاً بصورة تدريجية.

٤ - عبر عن مشاعرك وشارك الآخرين بها:

عندما يعيش الأطفال في جو فيه مشاركة بالمشاعر فإنهم يتعلمون ان الهموم والمخاوف هي أمور مقبولة، ولا نعني المبالغة في ذلك كأن يشاطر الطفل الراشدين

مشاعرهم وأفكارهم وإنما نعني التحدث عن الهموم أو المخاوف الواقعية التي توجد لدينا جميعاً. فالأطفال يرون الراشدين يعبرون بشجاعة عن مخاوفهم مما يقلل من غموض المخاوف ومن إحساس الأطفال بالذنب حيالها، فمثلاً يمكن أن يقول الراشد: «كان هذا البرنامج مخيفاً فعلاً، كان يبدو حقيقياً إلى درجة انني شعرت بالخوف من أن تكون سفينة الفضاء في ساحة بيتنا، ولا شك أن هذا الشعور الغريب سيبقى عندي لفترة». إن هذا يساعد الأطفال على فهم الخوف، فهم يسمعون أن من المقبول أن يشعر الناس بالخوف وان حالة الخوف ستنتهي بعد فترة. وبذلك لا يشعر الاطفال بأنهم منفردون في مشاعرهم أو بأنهم خوّافون وجبناء، ان من الضروري الاصغاء لمشاعر الأطفال باحترام، فهم يحتاجون ويستحقون بعض التعاطف مع مخاوفهم، ومن المريح لهم ان يسمعوا كلمات مثل: «الخوف أمر طبيعي، فكل إنسان يمكن أن يشعر بالخوف أحياناً».

وإذا أنكر الوالدان الخطر أو الخوف فقد يؤدي ذلك بشكل خاص إلى شعور بالخوف لدى الأطفال، فالأطفال يرون ويلمسون ما يشير إلى خوف الكبار الذين يتظاهرون بعدم الخوف ثم يتخيلون أن هناك ما هو مخيف ومرعب إلى درجة ان الكبار لا يستطيعون مواجهته، فيطورون مخاوف محددة من ذلك الموقف أو حالة من الخوف العام.

٥ - كن نموذجاً للهدوء والتفاؤل والاستجابة بشكل مناسب:

إن مخاوف الوالدين واضطرابهما يخيف الأطفال على نحو مباشر. فمثلاً، إذا لم يتغلب الوالدان على مشكلة خوفهما من الموت فإن الأطفال أيضاً سوف يتعلمون بسرعة الخوف من الموت. ومن المريح أن يستمع الأطفال إلى عبارات مثل: إن من الضروري أن تبذل جهدك وأن تستمتع بوقتك بحيث تكون مستعداً للموت حين يأتي أو «كل انسان فان، إن الموت هو جزء من عملية الحياة كالولادة» أو «نحن جميعاً جزء من الطبيعة ونعود بعد الموت إلى الطبيعة». ان كثيراً من الكبار يناقشون مفاهيم دينية مع أطفالهم لمساعدة الاطفال على فهم الموت وغيره من الحوادث. هذا وينبغي الا تناقش المخاوف باستمرار او تؤكد أكثر من اللازم، مع أن الإقرار بوجود المخاوف واتخاذ موقف شجاع نسبياً حيالها يقدمان مثالين جيدين يحتذي بهما الأطفال. ومن الضروري تجنب تكرار التأكيد على الجوانب السلبية في المواقف «ماذا لو». وفي بعض الأسر، يتكرر ذكر

الأمور السيئة التي يمكن ان تحدث للناس، ويتضمن جو الأسرة ترداداً لمبدأ «وراء كل خير يكمن شر مرتقب». ويؤدي مثل هذا الجو إلى تنمية اتجاه من الخوف والقلق فالتشاؤم ينتقل بالعدوى. وإذا شعرت بأن الأمور على ما يرام فإن شعورك هذا يتم إسقاطه على الحوادث، لأن التوجه الهادىء المتفائل نسبياً يمكّن من التعامل مع الخوف بشكل جيد ودونما استجابات مبالغ بها، وهذا يمكّنك بالتالي من أن تواجه مشكلاتك وان تتحدث بتقبل عن المخاطر التي نواجهها جميعاً.

وإذا أظهرت الخوف بوجود الأطفال فإن عليك ان تتخذ أجراء فورياً للتقليل منه، وقد تحتاج إلى مناقشة خوفك مع قريب أو صديق أو مرشد ديني أو احد المختصين في الصحة النفسية، لأن أطفالك يتأثرون بطريقتك في السلوك إلى درجة كبيرة، فإذا أظهرت اهتماماً في العواصف الرعدية أو الرياح القوية فإن طفلك يتعلم أن يكون مهتماً بها لا خائفاً منها، وإذا اضطررت للذهاب إلى طبيب الأسنان ثم عدت لتتحدث عن شعورك بالابتهاج لأن أسنانك الآن أصبحت في وضع جيد، فإن أطفالك سوف يطورون غالباً اتجاهاً مشابهاً.

العــلاج :

١ - تقليل الحساسية والاشراط المضاد:

الهدف هو مساعدة الاطفال الخوافين وذوي الحساسية الزائدة ليصبحوا اقل حساسية أو غير مستجيبين للموضوعات التي تستثير حساسيتهم، والقاعدة العامة هي أن الأطفال تقل حساسيتهم من الخوف عندما يتم اقران موضوع الخوف أو الفكرة المثيرة له بأي شيء سار (اشراط مضاد counter- conditioning)، فمن المفيد جداً جعل الأطفال يلعبون إحدى ألعابهم المفضلة أو ينهمكون بأي نشاط ممتع أثناء الخوف، فجميع أشكال المخاوف المحددة أمكن محوها بهذه الطريقة. وعلى سبيل المثال يمكن للطفل أن يرتدي زي باتمان(Batman)ويقوم بتمثيل بعض المشاهد في غرفة خافتة الإضاءة كخطوة أولى للتغلب على الخوف من الظلام، كما يمكن للطفل أن يلعب لعبة الاستغماية في غرفة مظلمة فيختبيء الاب أولاً بينما يبحث عنه الطفل ثم يختبيء الطفل ويحاول الأب العثور عليه، ويحدث تقليل الحساسية بشكل طبيعي عندما يمكّن الأطفال من مشاهدة حادثة مخيفة عن بعد. وينبغي عدم إجبار الأطفال على التربيت على كلب فالطريقة الأمثل هي ترك الأطفال يراقبون كلاباً يتم إطعامها من وراء النافذة

ثم يراقبون كلاباً في الغرفة نفسها ثم يقومون بإطعام كلب بأنفسهم، فالتقدم التدريجي يؤدي إلى تزايد الشجاعة شيئاً فشيئاً. وينبغي ان تقرأ للطفل قصصاً عن الكلاب وان تتيح له فرصة اللعب مع الجراء الصغيرة بدلاً من الاعتماد على الإقناع فحسب، وهذا كله يؤدي إلى نقص طبيعي في المخاوف.

والخوف يمكن أن يتحول إلى نشاط ممتع، فوجود العائلة معاً يساعد في تقليل الحساسية حيث أن الأطفال يشعرون بالأمن بشكل أكبر عندما يكونون في جماعات، ويمكن أن يستعان بمراهق من المجاورين ليمارس مع الطفل بعض النشاطات التي يخاف الطفل منها مثل السباحة أو الرياضة، فالأطفال يعجبون عادة بالمراهقين وبذا يصبح النشاط مصدر متعة للطفل. وبعض الأطفال يفزعون من صوت الرعد، ويمكن للآباء أن يقلدوا ذلك الصوت وأن يطلبوا من الأطفال عمل ذلك، وينبغي كذلك ان تُشرح العواصف للطفل وان توَضح، ويمكن تحويل مشاهدة المطر والبرق إلى لعبة يُسأل فيها الأطفال «كم عدد ومضات البرق التي تحدث خلال دقيقة؟ كم يمكن أن يتجمع من المطر في فنجان خلال ١٥ دقيقة؟»، وهكذا ينبغي تشجيع الأطفال على تقليل الحساسية الذاتي(self – desensitization). ويمكن أن يتعلموا استخدام هذه الطريقة وحدهم لمواجهة أي خوف، كأن يقوموا بمشاهدة صور الحيوانات والوحوش المخيفة في كتاب ثم يرسمونها أو يصورونها أو يكتبون قصصاً عنها، ثم يقومون بمناقشة مخاوفهم مع اخوتهم... الخ، ويؤدي ذلك إلى تغيير الشعور بالعجز إلى شعور بالفاعلية نتيجة القيام بعمل بناء. إن المواجهة المتكررة لموضوع الخوف تؤدي إلى تقليل الحساسية، بينما يؤدي تجنب المواقف المخيفة إلى إطالة حالة الخوف أو زيادة شدته.

٢ ـ ملاحظة النماذج :

تعتبر هذه الطريقة طريقة طبيعية لتقليل الحساسية. فالطفل يتعلم من خلال الملاحظة كيف يتعامل الافراد غير الخائفين مع المواقف، والطفل الذي يلاحظ ذلك يبدأ بشكل تدريجي بالتعامل دون خوف مع مواقف تزداد درجة الاخافة فيها شيئاً فشيئاً، ويفضل ان تكون النماذج من الأشخاص العاديين حتى لا يرى الاطفال النموذج وكأنه شخص يتمتع بصفات خاصة تجعله قادراً على أن يكون شجاعاً. إن الملاحظة تقنع بعض الأطفال بأن ما يخافونه هو في الواقع لا خطورة فيه، ومن الامثلة

على ذلـك(٤) استخـدام نماذج متلفـزة من الـرفاق لمساعدة الطفل للتغلب على قلق الامتحان، فقد تم تعريض النماذج بشكل تدريجي لمواقف امتحان تزداد إثارتها للخوف شيئاً فشيئاً، وبذا أصبح الاطفال الذين قاموا بالملاحظة أقل خوفاً من الامتحانات المدرسية. ومن هذه الأمثلة أيضاً الاستخدام الناجح لمراقبة أطفال ينجحون في دخول المستشفى وفي أن تُجرى لهم عمليات جراحية(٥). ان على الآباء أن يستغلوا كل فرصة تسنح لتهيئة أطفالهم للمواقف التي تنطوي على احتمال بأن تكون صادمة، وبمعرفتك للطرق المتوفرة للتهيئة (مثل الافلام) يمكنك ان تستعين بمثل هذه الطرق لمساعدة طفلك الخائف.

هذا ويمكن تقليل حساسية بعض الاطفـال بسرعـة بطريقة بسيطة تسمى الهدف النقيض (paradoxical intention) حيث تطلب من الطفل أن يمثل دور الخائف على نحو أكثر من الواقع، فتقول له: «أرني درجة الخوف التي يمكن ان تظهر لدى طفل يقف على حافة هاوية مرتفعة» وعندئذ يقوم الطفل بتمثيل حالة كأنها الموت من الخوف من الأماكن المرتفعة، وتكون النتيجة في بعض الحالات، ان الاطفال يبدأون بالإحساس بأن مخاوفهم سخيفة وغير ضرورية. وكذلك، فإن من الممكن التغلب على المخاوف عن طريق تكرار المواجهة، فيمكنك ان تقلل حساسية الأطفال من الأصوات المرتفعة المفاجئة بجعلهم يقومون بوخز عدد يملأ غرفة من البالونات بإبرة.

٣ ـ التمرين(Rehearsal).

يمكّن التدريب الاطفال من الشعور بالارتياح أثناء إعادة بعض الحوادث التي تثير الخوف بشكل بسيط، واللعب لدى صغار الأطفال هو أسلوب طبيعي للتمرين، فألعاب الدمى والتمثيل تمكنهم من التعبير عن أشكال متعددة من المشاعر والمخاوف، وامتـداح الكبـار يعـزز تدريب الاطفال على التعامل مع موضوعات مخيفة، كما أن استخدام لوحة تبين مدى التقدم هو في حد ذاته معزز بالنسبة لبعضهم. والتدريب السلوكي (behavioral rehearsal) هو اداء السلوك الـذي يتضمن تعـاملا جريئاً مع المواقف، حيث يمكن التعبير عن الشعور بالغضب بتحويله إلى سلوك مثل ضرب الـدمى أو الصراخ على وحـوش وهمية. وبعض الأطفـال يستجيبون على نحو جيد للتمرين المعرفي (cognitive rehearsal) وهو التدريب الذي يتم على شكل تخيل القيام بفعـاليات متعـددة، وهـذا يشبـه ما يقـوم به الشخص الـراشد من مراجعة عقلية

للسلوكات البديلة من أجل الإعداد لموقف ما.

٤ ـ التخيل الإيجابي (Positive Imagery) :-

من الاستخدامات الخاصة للمخيلة في تقليل المخاوف الاستخدام والتدريب المقصود لتخيل مشاهد سارة، ويجد صغار الأطفال في ذلك أسلوباً ناجحاً، فيتخيلون الأبطال الذين يحبونهم يساعدونهم في التعامل مع موقف مخيف. ويمكنك أن تطلع الطفل على كيفية القيام بهذا التخيل، ثم تطلب منه ان يقوم باختراع قصة مشابهة، مثل: «أنت والمرأة العجيبة (Wonderwoman) تجلسان في البيت عندما تطفأ الأنوار فجأة، إنك تحس بالخوف ولكن أنت والمرأة العجيبة تجدان شموعاً وتذهبان إلى موقع الصمامات الكهربائية (الفيوزات) لتغيير الصمام التالف، وتشعر بالعظمة لأنك تمكنت من حل المشكلة، والمرأة العجيبة تهنئك وتطير مبتعدة بطائرتها الخفية». ومن التنويعات لهذه الطريقة أن تطلب من الأطفال ان يتخيلوا الفعالية المحببة لهم مثل (البيسبول) أو قيادة السيارة أو الجلوس على الشاطيء، الخ، وأثناء الاستمتاع بتخيل المشهد يتخيلون حدوث موقف ينطوي على خوف بسيط، فمثلاً «أثناء قيادته لسيارة سباق يرى الطفل كلباً ضخماً على الطريق ويقوم الكلب بمطاردة السيارة بينما يقود الطفل السيارة مبتعداً بسرعة، ثم يبطىء السيارة ويأتي الكلب إلى النافذة، فيقوم الطفل بالتربيت عليه ثم يقود السيارة مبتعداً». وهكذا يستخدم التخيل كطريقة لكي يدرك الطفل نفسه على نحو متزايد كشخص قادر على تحمل الخوف حتى يصل أخيراً إلى التحرر النسبي منه.

وينبغي إبلاغ الأطفال الكبار كيف يمكن استخدام المخيلة للتغلب على المخاوف، فعندما يكون الطفل مرتاحاً، يمكن أن يقوم الأب والطفل معاً برواية قصص فكاهية ساخرة حول الموضوعات المخيفة التي تقترب تدريجياً من حوادث الحياة الحقيقية. وإذا شعر الطفل بالقلق ينبغي أن تكون حساساً لذلك وأن تتراجع لتمويه الجزء المخيف من القصة بالفكاهة او بتغيير الموضوع.

٥ ـ مكافأة الشجاعة :-

عليك أن تكون حساساً لاستعداد الأطفال للتغير والنمو ليصبحوا أكثر شجاعة. ومن المفيد جداً امتداح الطفل لكل خطوة، وتقديم المكافآت المادية له. ويمكن تحديد سبب المخاوف وزمانها ومكانها تحديداً دقيقاً، ومكافأة الطفل إذا

استطاع أن يتحمل مقداراً صغيراً جداً من تلك المواقف، فكثير من الأطفال يستمتعون باكتساب المكافآت عن طريق إظهار مدى شجاعتهم، فإذا قال الطفل مرحباً مثلاً لشخص غريب يحصل على خمس نقاط، وإذا أجاب على الهاتف يحصل على ١٠ نقاط، وبالتحدث مع أشخاص مختلفين يجمع الطفل تدريجياً عدداً من النقاط التي تستخدم للحصول على امتيازات أو ألعاب.

ومن الأمثلة الأخرى الخوف من المدرسة، إذ عليك أن تستجيب فوراً بالتأكيد على ذهاب الطفل للمدرسة[٦]. وحتى لو شكى الأطفال من خوف شديد أو من آلام جسمية فيجب ان يذهبوا إليها ويحافظوا على الدوام فيها بعدم إضاعة الوقت، فحتى الفحص الطبي للطفل يجب أن يتم خارج ساعات المدرسة. هذا ويعرف معظم الآباء نمط آلام المعدة ذات المنشأ النفسي (السيكوسوماتيه)، التي تختفي بمجرد تجنب الذهاب إلى المدرسة، وتعتبر النتائج السلبية للفحص الطبي مؤشراً واضحاً على الطبيعة النفسية للخوف منها. وما يجب عمله هو أن يرسل الطفل أو يؤخذ إلى المدرسة ويمتدح لمداومته، وبالنسبة للأطفال الصغار، يمكن تنظيم حفلة للاحتفاء بتغلبهم على الخوف من الذهاب للمدرسة. وفي حالة هذا الخوف، والمخاوف الأخرى، تتم مكافأة التقدم الذي يحرزه الطفل ويتم تجنب أي شكل من أشكال تعزيز الخوف، إذ غالباً ما يعزز الأطفال لسلوك الامتناع عن الذهاب إلى المدرسة والبقاء بالبيت عن طريق اهتمام الآباء واللعب ومشاهدة التلفزيون، الخ.

٦ ـ التحدث مع الذات (Self-talk) :ـ

يشكل تعلُّم التحدث مع الذات بطريقة مختلفة مضاداً قوياً للخوف يؤدي إلى إحلال الشعور المستقل بالكفاءة محل الشعور بالخوف والعجز. ان عليك ان تقترح على الأطفال بشكل مباشر أن يتحدثوا حديثاً صامتاً لأنفسهم على نحو يحسن من مشاعرهم، وأنت في هذه الحالة تحتاج إلى أن توضح بأن التفكير بالافكار المخيفة يجعل الاشياء تبدو أكثر اخافة، بينما يؤدي التفكير بأفكار إيجابية إلى مشاعر اهدأ وسلوك اكثر جرأة. ومن الأمثلة على التحدث مع الذات «استطيع ان اواجه ذلك، إنني أصبح أكثر شجاعة، أزمة وتمر، كل شيء سيكون على ما يرام، أنا بخير إنها مجرد مخيلتي، الوحوش لا توجد الا في أفلام السينما، لا شيء سوف يحدث، الرعد لا يمكن ان يؤذيني، استطيع ان استمتع بمشاهدة العاصفة»، ومن الضروري أن ترى الاطفال كيف

يوقفون أفكارهم المخيفة حيث يمكن أن يفكروا بكلمة «توقف» ثم يقولون لأنفسهم فوراً عبارات إيجابية، فالشعور بـ«أن الأمر ليس بيدي» يجب أن يستبدل به عمل إيجابي.

٧ ـ الاسترخاء (Relaxation) :ـ

يعتبر الاسترخاء العضلي مفيداً جداً للأطفال والمراهقين المتوترين جسمياً. فإرخاء العضلات يعارض ظهور الشعور بالخوف، وكما هو الأمر في حالة التحدث مع الذات الموصوفة سابقاً فإن الاسترخاء يعطي الأطفال تركيزاً إيجابياً، فالخوف من الظلام مثلاً يمكن أن يضاد بتعلم الاسترخاء التام، ويكون ذلك مفيداً بشكل خاص إذا كرر الطفل التدريب على الاسترخاء في سريره الخاص. حيث يكون بوسعه أن يسترخي لمجرد الإشارة لكلمة بسيطة مثل «استرخ». وبعض الأطفال يمكن أن يتدربوا على الاسترخاء بفاعلية اثناء حمام دافيء، حيث يعطيهم ذلك تمريناً جيداً ثم يمكنهم أن يستخدموا مخيلتهم لاستعادة شعور الاسترخاء الدافيء، وبذا تصبح لديهم طريقة للتغلب على الخوف عندما يذهبون للنوم، فهم يرخون عضلاتهم ويتخيلون أنفسهم في حمام دافيء.

ويمكن أيضاً أن يتم مزج الاسترخاء بتقليل الحساسية الموصوف سابقاً، حيث أن من المفيد جداً أن يتم وصف مشاهد تزداد في إخافتها شيئاً فشيئاً عندما يكون الطفل في حالة استرخاء، وتتناقص شدة الخوف شيئاً فشيئاً بتكرار مواجهة الطفل للمواقف المخيفة دون قلق سواء أكانت هذه المواجهة بالمخيلة أو بالمواقف الواقعية، وبذا يتم إلغاء اشراط الخوف. وهناك الكثير من الطرق البسيطة للاسترخاء(٧) التي تؤدي إلى شعور أكثر هدوءاً وإلى خفض لحالات الخوف.

٨ ـ التأمل (Meditation) :ـ

لقد استخدمت طرق متعددة من التأمل من قبل أفراد في أعمار مختلفة من أجل الوصول إلى مشاعر أهدأ ومخاوف أقل، والطريقة الأبسط والأكثر استخداماً مع الأطفال هي التنفس بتناغم والعد ببطء. فقد استعمل التنفس بتناغم (breathing rhythmically) (٨) للتقليل من خوف الأطفال من الامتحانات المدرسية. ولا يؤدي ذلك إلى مجرد خفض القلق بل يزيد أيضاً من حدة الانتباه والقدرة على مقاومة التشتت. وما عليك الا ان تري الطفل كيف يتنفس ببطء وبانتظام، وأن تتابع

تدريبات التنفس التي يقوم بها، والمهم أن يتم التنفس بشكل طبيعي ومنتظم دون توقف، وينبغي أن تلاحظ أثناء ذلك حركات البطن المستمرة والمتنظمة إلى اعلى وأسفل، ومن المهم أن تكون حساساً في معرفة ما الذي يعمل على أفضل نحو بالنسبة لطفلك، فبعض الأطفال يستفيدون من تركيز الانتباه على موضوع لامع في الغرفة. هذا ومن المفيد أن يتم تعليم الطفل التأمل بعد أن يتمكن من الاسترخاء العضلي الموصوف سابقاً، ويمكن الاهتداء بالتقرير الذاتي للطفل حول ما يعطيه شعوراً أفضل.

تقرير حالة:

طفلة عمرها خمس سنوات كانت تخاف خوفاً شديداً من الظلمة والأصوات المرتفعة والافتراق عن الوالدين، ولم يتركها والداها مع أي شخص منذ أن ظهرت مخاوفها الشديدة في عمر أربع سنوات. وقد تألفت المشورة التي قدمت للوالدين من تطوير استراتيجيات لخفض مخاوفها ابتداء من المخاوف الأقل شدة وحتى المخاوف الأشد، واستخدم أسلوب تقليل الحساسية لمعالجة الخوف من الأصوات المرتفعة حيث اعطيت للطفلة مواد تحدث اصواتاً لكي تقوم بنفسها باحداث اصوات تتزايد تدريجياً، وتم تصميم الطرق المختلفة بحيث تؤدي إلى زيادة اعتماد الطفلة على نفسها وتقليل التصاقها الشديد بوالديها. وبعد أن تمكنت من إحداث الأصوات المرتفعة، ثم تعريضها لأصوات متزايدة الارتفاع مع امتداحها ومكافأتها لتصرفها كشخص كبير، وقد أعد والدها شريطاً عليه أصوات اعتادت ان تخاف منها وكانت تستمع للشريط وهي تتحكم بشدة الصوت. أما الخوف من الظلام فقد استخدم في معالجته التخيل الإيجابي والتمرين، فقد كانت تتخيل نفسها في غرفة خافتة الاضاءة مع الشخصية التلفزيونية المحببة لديها السيد روجرز (Mr. Rogers). وطلب من الوالدين ان يقلدا صوت السيد روجرز الهاديء ليخبراها بأنها كانت شجاعة وأن البقاء في الظلام هو أمر مقبول. وتخيلت نفسها والسيد روجرز في غرفة مظلمة معاً، وتألف التدريب من قيامها بالمشي في غرف خافتة الإضاءة وجلوسها في غرفة مظلمة لفترات تتزايد في طولها، وكل تقدم تحرزه الطفلة، كان يكافأ بامتداحها لأنها تتصرف كبنت كبيرة.

وأخيراً فقد تم تحقيق افتراقها عن الوالدين بسهولة أكبر مما توقع الوالدان، إذ أن الطفلة كانت مبتهجة وفخورة بقدرتها على التغلب على مخاوفها من الأصوات المرتفعة والظلام بحيث كانت تتطلع بشوق لأن تكون مثل باقي الأطفال الذين يمكثون مع

الجليسات (babysitters) . وقد عملت إحدى الفتيات المراهقات المجاورات كجليسة لها وتركها والداها معها لفترات من ٥ دقائق، ثم ١٥ دقيقة، ثم ٣٠ دقيقة وأخيراً ٦٠ دقيقة لأربع ليال متعاقبه. وثبتّا غيابهما على فترة إلى ٦٠ دقيقة حتى عندما طالبت الطفلة بأن يبقيا لفترة أطول، وفي نهاية الاسبوع تركا الطفلة مع الجليسة لمدة اربع ساعات وعندما عادا كانت ابنتهما نائمة في غرفتها المظلمة، ولم تذكر الجليسة وجود أية مشكلات، وقالت بأن الطفلة استمتعت باللعب ثم ذهبت إلى فراشها فخورة بنفسها.

كتب للاطفال عن الخوف:

Arundel, Honor: The Girl in the Oppsite Bed. Nelson, Nashville, TN (1971).

بنت عمرها ١٤ عاماً تخاف من أن تُجرى لها عملية استئصال الزائدة الدودية وتخاف الموت، وتتعامل مع مخاوفها وتبدي اهتماماً بمشكلات الآخرين.

Byars, Betsy Cromer: The 18th Emergency. Viking, New York (1972).

للاعمار ٩ ـ ١١

ولد عمره ١١ سنة يتغلب على خوفه من أن يصاب بأذى عندما يقرر أخيراً ان يواجه طالب المدرسة المشاكس. ويتعلم كيف يواجه مشكلاته ويقرر أن يتوقف عن التصرفات التي تثير عدوان الآخرين وكراهيتهم.

للاعمار ١١ ـ ١٤

Carpelan, Bo Gustaf Bertelsson : Bow Island : The Story of a Summer that was Different. Delacorte, New York (1971).

ولد عمره ١١ سنة يصادق شاباً خوّافاً من المتخلفين عقلياً، وتساعد صداقة الولد في ان يتغلب الشاب على خوفه الشديد من العواصف.

Eckert, Allan W.: Incident at Hawk's Hill. Little, Brown, Boston (1971).

للاعمار ١١ فما فوق

ولد عمره ست سنوات يتغلب على خوفه من الضياع ويطور ثقة بذاته بعد أن يتمكن من البقاء على قيد الحياة في البراري حيث تقوم انثى حيوان الغرير بحمايته وإطعامه لعدة

أسابيع .

Fassler, Joan, My Grandpa Died Today. Human Sciences Press, New York (1977)

للاعمار ٤ إلى ٨ سنوات

ولد صغير يواجه وفاة جده بالتأكيد على الذكريات السعيدة والعلاقة الإيجابية، وقد كان الجد قد علم الولد اشياء متعددة واعّده بحيث يتفهم حالة الموت .

I and the Others (Writer's Collective): It's Scary Sometimes. Human Sciences Press, New York (1978).

للاعمار ٤ إلى ٨ سنوات

يساعد هذا الكتاب الأطفال لكي يشعروا بأنهم اقل اختلافاً، ولكي لا يحسوا بالخجل من خوفهم . ويساعد الاطفال ليميزوا بين المخاوف النافعة والمخاوف غير الضرورية . ان وصف المخاوف الحقيقية للأطفال يعلمهم ويسليهم .

Membling, Carl: What's in the Dark? Parents' Magazine Press, New York (1971).

للاعمار ٤ إلى ٧ سنوات

يرسم الكتاب بدقة صورة لأفكار ولد صغير ولمخاوفه من الظلام، ثم يأخذ بالتفكير بالصمت وبالنشاطات التي تجري خارج غرفته : فرجال البوليس ورجال المطافيء وسائقو الشاحنات، الخ، يبقون مستيقظين لحماية الآخرين وتوصيل البضائع .

Moskin, Marietta D.: Toto. Coward, McCann and Geoghegan, New York (1971).

للاعمار ٥ إلى ٨ سنوات

يقوم الأب بدعم طفله الخائف البالغ من العمر ٧ سنوات، ويتعلم الطفل التغلب على خوفه من الخطر، ويقوم بإنقاذ فيل صغير يعيش في منطقة محمية .

Suthall, Ivan: Benson Boy. Macmillan, New York (1972).

للاعمار ٩ إلى ١١ سنه

ولد عمره ١١ سنة يتغلب على مخاوفه لكي يساعد أمه التي تكون في حالة ولادة،

ويحتاج لأن يطلب مساعدة رجل حقير خائف يعيش في عزلة.

Viorst, Judith: My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things. Atheneum, New York (1977).

للاعمار ٤ إلى ٧ سنوات

يصف هذا الكتاب بدقة مخاوف الاطفال، وعندما يقرأ الأطفال عن المخاوف فإن مخاوفهم الشخصية تصبح اكثر تقبلاً لديهم، ويتعلم ولد صغير أن يتقبل تعليقات والدته بأن الوحوش ليست كائنات حقيقية.

Wallace, Art: Toby. Doubleday, Garden City, NY (1971).

للاعمار ٩ إلى ١١ سنة

يصف الكتاب الخوف الذي يشعر به ولد في التاسعة من أن يكوّن أصدقاء جدد وخوفه من الأماكن المرتفعة. ويصادق ولدا آخر يساعده في النزول على حبل فيصبح أقل خوفاً من تلك الأماكن.

Welber, Robert: The Train. Pantheon, Westminster, MD (1972).

للاعمار ٧ إلى ٩ سنوات

طفلة في الثامنة من عمرها تتغلب على خوفها من المجهول بمساعدة من أسرتها المتفهمة، حيث يتحدث كل فرد من الأسرة عن مخاوفه مما يساعد الطفلة على أن تعبر مرجاً مخيفاً لكي تتفرج على القطارات المارة.

Books for Parents about Fears

كتب للآباء عن الخوف

Grollman, E.A.: *Explaining Death to Children.* Beacon, Boston (1967).
Kent, Fraser: *Nothing to Fear: Coping with Phobias.* Doubleday, Garden City, NY (1977).
Ross, Helen: *Fears of Children.* Science Research Associates, Chicago (1970).
Walker, C.E.: *Learn to Relax.* Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ (1975).
Wolman, Benjamin: *Children's Fears.* Grosset & Dunlap, New York (1978).

References:

المراجع :

1. Miller, Lovick C., Barrett, Curtis L., Hampe, Edward, and Noble, Helen: "Factor structure of childhood fears." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 39:(1972), pp. 264–268.
2. *Television and Growing Up: The Impact of Televised Violence.* Government Printing Office, Washington, D.C. (1972).
3. Cline, F.W. and Rothenberg, M.B.: "Preparation of a child for major surgery: A case report." *Journal of the American Academy of Child Psychiatry* 13:(1974), pp. 78–94.
4. Mann, J.: "Vicarious desensitization of test anxiety through observation of videotaped treatment." *Journal of Counseling Psychology* 19:(1972), pp. 1–7.
5. Melamed, Barbara G. and Siegel, Lawrence J.: "Reduction of anxiety in children facing hospitalization and surgery by use of filmed modeling." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 43:(1975), pp. 511–521.
6. Kennedy, Wallace A.: "School phobia: Rapid treatment of fifty cases." *Journal of Abnormal Psychology* 70:(1965), pp. 285–289.
7. Benson, H.: *The Relaxation Response.* William Morrow, New York (1975).
8. Linden, W.: "Practicing of meditation by school children and their levels of field dependence–independence, test anxiety, and reading achievement." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 41:(1973), pp. 139–143.

تدني اعتبار الذات

إن كثيراً من مشكلات الطفولة الباكرة ينجم عن الشعور بانخفاض اعتبار الذات، فالشعور الذي يحمله الأطفال نحو أنفسهم هو أحد محددات السلوك البالغة الأهمية، وشعور الطفل بأنه شخص بلا قيمة يفتقر إلى احترام الذات يؤثر على دوافعه واتجاهاته وسلوكه، فهو ينظر إلى كل شيء بمنظار تشاؤمي. وإذا لاحظ الآباء مؤشرات انخفاض اعتبار الذات لدى أطفالهم فإن لهم كل المبرر للشعور بالقلق. فالأطفال ينبغي ان يحملوا شعوراً جيداً نحو أنفسهم، أي أن يكون لديهم مفهوم إيجابي عن الذات.

ويمكن التعرف إلى صورة الذات (self – image) من خلال الإجابة على ثلاثة أسئلة: «من أنا؟» «كيف أقوم بعملي؟» «كيف أقوم بعملي مقارنة مع الآخرين؟». وتقاس قيمة الذات عادة بالأداء في المدرسة وفي العمل وفي العلاقات الاجتماعية، ففي مجتمع يهتم بالتحصيل تعتبر الكفاءة والانتاجية النسبية مؤشرات لقيمة الشخص. وتبرز أهمية الطريقة التي ينظر فيها الأطفال لأنفسهم في المصطلح الذي يستخدم للإشارة إلى الأشخاص الذين يتخصصون في العمل مع الأطفال، وهو مصطلح «اخصائي اعتبار الذات (self – esteem specialist)». ومن المهم ملاحظة أن اعتبار الذات لا يبقى ثابتاً بل يتراوح على مدى واسع، وأن الشعور الإيجابي ينبع من الإنجاز والمديح والانتماء للمجموعة، لذا فان الشعور الإيجابي جداً أو السلبي جداً نحو الذات يختلف باختلاف نواتج محددة.

إن الأطفال الذين يفتقرون إلى الثقة بالذات لا يكونون متفائلين حول نواتج جهودهم، فهم يشعرون بالعجز والنقص والتشاؤم ويفقدون حماسهم بسرعة، وتبدو الأشياء بالنسبة لهم وكأنها تسير دائماً بشكل خاطىء، وهم يستسلمون بسهولة وغالباً ما يشعرون بالخوف، ويصفون أنفسهم بصفات مثل «سيء» و«عاجز» ويتعاملون مع الاحباط والغضب بطريقة غير مناسبة حيث يتوجهون بسلوك انتقامي نحو الآخرين أو نحو أنفسهم. ولسوء الحظ فإن سلوكهم يؤدي عادة إلى أنّ يحمل عنهم الآخرون فكرة سلبية كالتي يحملونها عن أنفسهم. إن الأطفال الذين يحملون شعوراً بأنهم فاشلون يدركون المكافآت المعطاة لهم باعتبارها ناتجة عن المصادفة أو الحظ وليست نتاجاً لعملهم وجهدهم، وتكون المكافآت مجدية عندما يعتقد الاطفال بأنها تعطى نتيجة لخصائص معينة موجودة لديهم أو نتيجة لسلوكهم، ويسمى ذلك «مركز الضبط الداخلي (Internal locus of control)» حيث يدرك الأطفال وجود علاقة سببية بين سلوكهم والمكافآت[1]. ويزداد الشعور بالضبط الداخلي

عادة مع زيادة العمر والانجاز حيث يطور الأطفال تدريجياً مزيداً من الثقة بالذات ويشعرون بأنهم أكثر استقلالاً وحرية.

الاسبـاب:

١ ـ الممارسات الخاطئة في تنشئة الاطفال:

أ) الحماية الزائدة: إن أطفال الحماية الزائدة لا يتعلمون كيف يتعاملون مع المشكلات بأنفسهم، ولا يشعرون بالاستقلالية ولا يحترمون أحكامهم الخاصة، وغالباً ما يصبحون جبناء وخائفين من الوقوع في الأخطاء. إن الآباء يدللونهم باعطائهم كل شيء وعدم السماح لهم بالتعامل مع الأزمات العادية. وهؤلاء الاطفال يشعرون بأنهم مكشوفون، يسهل ايذاؤهم، غير قادرين على الدفاع عن أنفسهم، ويبدو بعضهم احياناً وكأنهم واثقون من ذواتهم على نحو مبالغ فيه ومتكلفون، ولكن تحت هذه الواجهة هناك نقص أساسي في الثقة بالذات.

ب) الإهمال: عندما يهمل الآباء أطفالهم فإن هؤلاء الأطفال يتركون ليعتنوا بأنفسهم حسب طريقتهم. ومع ان بعضاً منهم يمكن أن يصبح مستقلاً ويكتسب احترام الذات من خلال استحسان الآخرين، إلا أن معظمهم يستجيبون بتقبل الانطباع بأنهم غير جديرين بأن يعتنى بهم، فهم دونما عناية جسدية أو نفسية، والنتيجة المباشرة المعتادة لذلك هي الشعور بعدم الجدارة. وهذا صحيح خاصة لأنه كلما زادت معرفة الكبار وفهمهم لمشكلات الأطفال كلما تحسن شعور الاطفال نحو أنفسهم.

جـ) الكمال الزائد (Perfectionistic) : ان كثيراً من الآباءهم من النوع الذي يحمل توقعات عالية جداً أو تتجه نحو الكمال الزائد، فهم يتوقعون من أطفالهم أن يظهروا جوانب قوة متزايدة دون أية جوانب ضعف، والنتيجة المتوقعة لذلك هي أن يشعر الطفل بأنه غير مناسب وغير قادر على تلبية التوقعات. وهؤلاء الاطفال تتم مقارنتهم كما يقارنون أنفسهم على نحو سلبي مع نجاحات متميزة، وغالباً ما يبالغون في تصور العناصر السلبية في المواقف، ولأنهم يشعرون بأنهم غير قادرين على النجاح فعلاً فهم يستسلمون أو يؤجلون أو لا يجربون أصلاً.

د) التسلط والعقاب : يضع بعض الآباء حول أنفسهم هالة من السيطرة التامة

والحكم الطاغي، فهم يستخدمون طرقاً تسلطية ويعاقبون بشدة، وتفتقر علاقاتهم مع أطفالهم للتفاعل الإيجابي والاحترام المتبادل، فيدرك الأطفال أنفسهم بأنهم غير جديرين بالاعتبار. واكثر الاوضاع سوءاً هو عندما يكون الأب متسلطاً مع ابنة وذا متطلبات عالية في آن واحداً، لأن هذا النمط هو عكس نمط استخدام المكافآت والحوافز التي ترفع من اعتبار الذات.

هـ) النقد وعدم الاستحسان: يؤدي تقبل الآباء وتعاطفهم واستحسانهم وتفهمهم وامتداحهم للطفل إلى ارتفاع في اعتبار الذات وارتفاع في الكفاح للأنجاز، بينما يؤدي النبذ والنقد إلى شعور بعدم الجدارة وإلى اتجاه من نوع «ما جدوى المحاولة». ويؤدي اللوم المستمر إلى تكون صورة للطفل عن ذاته بأنه طفل شقي (naughty)، وغالباً ما يتصرف بناء على هذه الصورة. فالأطفال الاشقياء يتصرفون بشكل سيء وهم بذلك يؤكدون الصورة لأنفسهم ويبرهنون لآبائهم ان التسمية السيئة كانت في مكانها. وكذلك فإن الأطفال الذين يخبرون بأنهم خرقى وتعوزهم البراعة يشعرون بأنهم بلهاء فعلاً ويتصرفون على هذا النحو. وهؤلاء الاطفال تتم الإشارة دائماً لفشلهم ولا يعطون أية تغذية مرتدة (Feed-back) إيجابية، وعندما يكون أحد الزوجين كثير النقد لأساليب تنشئة الأطفال التي يستخدمها الآخر فإن هذا يخفض من مستوى اعتبار الذات لدى الأطفال كما يخفض من اعتبار الذات لدى الزوج الآخر، ومن المؤثرات القوية على الطفل طريقة المعلمين في التعبير عن الرضى، فالطلاب الذين يشعرون بأن معلميهم غير راضين عنهم ينخفض اعتبار الذات لديهم كما ينخفض تحصيلهم الاكاديمي وغالباً ما يتصرفون على نحو سيء.

٢ ـ التقليد (Modeling):

إن الآباء الذين يشعرون بضعف في اعتبارهم لذواتهم يقدمون نماذج غالباً ما يقلدها الأطفال، فهم يعاملون أطفالهم بعدم الاحترام نفسه الذي يشعرون به نحو أنفسهم، ويشعر الأطفال ان عدم اعتبار الانسان لنفسه أمر طبيعي، وهو يقلدون تعليقات والديهم بأن الآخرين أكثر نجاحاً، والجو الذي يكبر فيه هؤلاء الأطفال لا يتضمن مشاعر ايجابية نحو الذات، والآباء الذين لا يحرصون على بذل جهدهم غالباً ما يكون لديهم أطفال يتصرفون بالطريقة نفسها. ويتأثر الاخوة والرفاق أيضاً بالطريقة

التي يعامل فيها الراشدون الطفل، فكلما عبر الآباء والمعلمون على استحسانهم لطفل كلما زاد تقبل الرفاق له وبالتالي تقبله لنفسه، ولذا فإن الكبار هم نماذج واقعية تظهر سلوك التقبل للطفل أو لا تظهره.

٣ ـ الاختلاف والإعاقة:

إن الاطفال الذين يبدون مختلفين اختلافاً كبيراً عن الآخرين يشعرون عادة بانخفاض في اعتبار الذات، فهم يشعرون، مثلاً، بأنهم قبيحون جداً أو قصار أو طوال القامة أو أغبياء أو مختلفون بطريقة ما. ويطور هؤلاء شعوراً بالغضب نحو أنفسهم بسبب اختلافهم عن الآخرين وشعوراً بالكراهية للآخرين لأنهم يرون هذا الاختلاف او يشيرون إليه، وتظهر الخبرات السلبية لديهم نتيجة سعيهم للحصول على تقبل الآخرين أو إعجابهم دونما نجاح. ويحدث النمط نفسه من الاستجابات لدى الأطفال المعاقين، ولكن بصورة غالباً ما تكون أشد، إذ أن البرهان المادي على وجود الاختلاف او عدم السوية قائم دائماً. وهكذا يشعر الطفل بعدم القيمة ويتعزز هذا الشعور لديه، لسوء الحظ، بالحملقات السلبية والتعليقات القاسية.

٤ ـ المعتقدات غير المنطقية المتعلمة:

إن البيت هو المصدر الرئيسي للمعتقدات غير المنطقية مقارنة مع المدرسة أو المجتمع المحلي، وهذه المعتقدات تؤدي إلى أشكال متعددة من سلوك هزيمة الذات. لقد وضعت اللامنطقية على نحو منفصل بسبب ما تحمله من قوة استمرارية، وتنشأ المعتقدات اللامنطقية من ممارسات التنشئة الاجتماعية الخاطئة المشروحة سابقاً، ومن التقليد والشعور بالاختلاف عن الآخرين، فالاطفال يفكرون لأنفسهم بجمل مثل «لا أستطيع أن أفعل شيئاً بالشكل الصحيح» «الامور تعاكسني باستمرار» «لا بد أنني معوق إذ أنني لا أستطيع أن أفعل ذلك» الخ، إنهم يعتقدون بعدم قدرتهم على التعامل مع المواقف الجديدة، وعندما تحدث تغييرات مثل ولادة طفل جديد أو الانتقال من منطقة لأخرى أو الطلاق، يشعرون بأن شعورهم بالجدارة أصبح مهدداً، ويملؤهم إحساس بالشك في ذواتهم، وتشل قدرتهم على العمل. ان تصرفات الراشدين مع الأطفال في السنوات المبكره من الحياة تحد مفهوم الذات لدى الفرد، فالمعاملة السيئة تمهد الطريق لانخفاض اعتبار الذات، والشعور بالنقص هو اعتقاد سلبي لا منطقي يمكن أن يصبح عاملاً جوهرياً في حياة الشخص.

إن صغـار الأطفـال لا يملكـون الأحكام والقناعات التي تعتبر سوء المعاملة مشكلة تنتج عن الراشدين وليس عنهم، فهم لم يتعلموا استخدام حديث الذات على نحـو يمكنهم من فهم الحوادث، ولا يستطيعون أن يفكروا: «إنني لست سيئاً على الـدوام، إن أبي هو الذي يرى كل الناس سيئين». ولذا فإن التعليقات السلبية أو السلوك السلبي تدرك من قبلهم باعتبارها لوائح اتهام لشخصياتهم.

الوقايــة:

١ ـ مساعدة الطفل على أن يفكر بمنطقية وان يفهم ذاته:

ينبغي أن يترعرع الأطفال في جو عقلاني يتعلمون فيه أن يفكروا تفكيراً منطقياً حالما تصبح لديهم القدرة على ذلك، وأي معتقد خاطيء أو تعميم زائد ينبغي التحرر منه في وقت مبكر، فأن يفكر الطفل مثلاً: ـ «لقد فشلت مرة وينبغي ألا أحاول ثانية» هو من أفكار الأطفال اللامنطقية، وكذلك، إذا صرخ أحد عليك فهذا لا يعني أنك شخص لا قيمـة له او شخص «سيء». ينبغي أن يوضح للاطفال أن سلوكهم قد يكون احياناً غير مناسب او ان الكبار قد يكونون احياناً بمزاج متهيج يجعلهم يتصرفون مع الآخرين بشكل غير مناسب، وينبغي أن يعلم الأطفال أن اعتبار الذات ليس ثابتـاً، وان المشـاعر الجيدة والسيئة هي مشاعر طبيعية متوقعة. وإذا أعرت اهتماماً لتدريب الطفل على التفكير المنطقي فسوف تدرك أن قدرته على الفهم هي أعلى مما كنت تتوقع. إن من المفيد للأطفال أن يعرفوا أن المعايير تختلف، وأنه لا توجد معايير مطلقـة للجودة، والقول « إن الجمال في عينيّ الناظر» يجب ان يفسر بشكل واضح وملموس، وخاصة للأطفال الذين يبدون مختلفين، ويشعرون بأنه لن يحبهم أحد ابداً باستثناء والديهم. وهناك الكثير من الأمثال والحكم والروايات الخيالية التي يمكن أن تساعد في هذا الموقف والتي ينبغي أن تقرأ للاطفال، فمثلاً «هناك الكثير من السمك في البحـر» تقـال للذي يجد سمكـة معينـة جذابـة ولطيفة. وحتى صغار الاطفال يستوعبون فكرة أن الشخص الذي يعاني من جوانب ضعف يمكن أن يطور مجالات أخـرى لديه تشكـل جوانب قوة، مثـل المهـارة، والإحســاس المرهف، والمعرفة، والدعابة. الخ. وهي جميعاً من الامور التي يقدرها الآخرون.

ويمكن أن تدور مناقشات الأسرة حول فكرة أن قيمة الذات لا تعتمد على مدى جودة أداء الفرد عملاً معيناً ويستطيع الناس ان يعيشوا بسعادة ساعين لتحقيق اهداف

محدودة ذات معنى بالنسبة لهم دون ان يشعروا بعدم القيمة نتيجة عدم وصولهم إلى أهداف بالغة العلو. إن الشعور بـ«أنني على ما يرام» هو شعور طيب يمكن الوصول إليه بأن يعيش الفرد حياته اليومية بطريقة محترمة محققاً إنجازات بسيطة، ولكن يجب تجنب اعتبار الفوز بمثابة المقياس الوحيد للنجاح، فقد تحتاج للعمل ضد النظام الموجه بحيث يكرم عدداً قليلاً من الفائزين ويعامل معظم الأفراد كخاسرين، لأن الأطفال ينشأون في مثل هذا النظام وهم يشعرون بأن الفوز هو الطريقة الوحيدة لإرضاء الراشدين وإرضاء أنفسهم، وبوسعك أن تعلم اطفالك ان التعريف الحقيقي للنجاح هو في بذل أقصى جهد. ويجب ان تعلم أن أي شكل من الكمال الزائد هو في طبيعته غير منطقي، ولذلك يمكنك أن تصارح أطفالك بهمومك وببعض نواحي الفشل لديك، وبأنه لا يوجد شخص كامل، وأن لكل إنسان جوانب قوة وجوانب ضعف، وفهم الذات وتقبلها وبذل الجهد الصادق يؤدي إلى شعور طبيعي بالنجاح.

٢ ـ تشجيع الكفاءة والاستقلال والاستمتاع بالعمل:

هناك طرق متعددة لإعداد الأطفال للتكيف مع بيئتهم، وتعني الكفاءة الحقيقية في مستوى مناسب للعمر أن الأطفال يمارسون مهارتهم ويتعلمون وينمون ويشعرون بالأمن في هذه العملية. إن الحماية الزائدة وعدم الحماية كلاهما مؤذ للطفل، ولذلك عليك أن تعلم الأطفال ان يكونوا مرنين بحيث يتمكنون من روز الموقف واستخدام مهارتهم بطريقة مركزة على المشكلة وليس على ذواتهم، وعندما يواجه طفلك مشكلة أو أزمة، عليك أن تشجعه على أن يستعمل عقله في معالجتها ولا تقدم له المساعدة إلا إذا احتاج لها، وينبغي أن تستخدم مشاجرات الاخوة ومجادلاتهم كأساس للمناقشة حول طرق أفضل للتعامل مع بعضهم بعضاً، وأن يطلب من الأطفال أن يساهموا في طرح الحلول البديلة للمشكلة، وعلى الآباء امتداح الأفكار والتصرفات الأفضل، وتجنب العقاب بقدر الإمكان، هذا مع العلم بأن الأطفال يتعلمون الاستمتاع بكفاءتهم المتنامية التي تظهر في مقدرتهم على التعامل مع المواقف باستقلالية.

وينبغي أن يعطى الأطفال اختيارات متعددة حيثما أمكن، فاطلب منهم ان يصفوا موقفاً ما أو يقيموه، واصغ جيداً لما يقولون لأن آراهم يجب أن تحترم وتشجع وتطور. وبدلاً من تعطي حلاً واحداً، عندما يحتاج الأمر ذلك، أعط حلين ممكنين واسأل الطفل أيهما يناسبه بشكل أفضل، مع الأخذ في الاعتبار أن من الضروري

التركيز على ميول الأطفال ورغباتهم المتنامية. فالاطفال يشعرون بأنهم جيدون عندما يتمكنون من تحقيق أهدافهم.

إنّ دورك في هذا المجال كمرشد موجه لا كمعاتب محذر هو دور مساعد فعلاً، وبوسعك أن تساعد الأطفال في توقع المشكلات وفي تجنب الاخطاء وفي الحفاظ على شجاعتهم وفي التفكير بطريقة واضحة. إن أهداف الأطفال في جو الأسرة الإيجابي، هي في معظمها أهداف الآباء نفسها، فالأطفال يتعلمون أن يريدوا النجاح وان يكونوا عند توقع الآخرين وان يستمتعوا بحياتهم وان يعتمدوا على ذواتهم، وهذه الأهداف ينبغي ان تناقش على نحو واضح وان تشجع بشكل مقصود.

وكما يتم الاعداد لولادة الطفل، ينبغي إعداد الأطفال للتكيف مع التوتر، ويمكنك أن تتوقع مصادر التوتر لديهم وان تساعدهم ليفهموا مسؤولياتهم فالروح المعنوية لديهم ترتفع عندما يتضح ما هو متوقع منهم، ولذلك ينبغي أن يعطى الأطفال خلال فترة طفولتهم واجبات واعمالاً يومية بسيطة ليقوموا بها، لأن من الضروري أن يكون الأطفال قادرين على اتمام هذه المهمات، وأن يحصلوا على مكافآت واطراء مناسب لذلك. وهم يشعرون بأنهم متقبلون على نحو أفضل عندما لا تتم الإشارة إلى أخطائهم باستمرار، فامتدح الجزء الصحيح من تصرفاتهم ولا تتوقع منهم الكمال لأن الامتداح العام لا يساعد أما الامتداح الفعّال فهو الامتداح المحدد لسلوك محدد، إذا أن ذلك يساعدهم على الشعور بالرضى نتيجة قيامهم بقدر مناسب من العمل على نحو كفوء. ومن وجهة نظر إيجابية، لا تنس بأنه لا يوجد بديل للفعاليات الممتعة التي تعطي شعوراً بالسعادة، وأن الأوقات السعيدة التي تقضيها الأسرة معاً تساعد في تكوين شعور بالسعادة والكفاءة لدى الاطفال.

٣ - تزويد الطفل بالدفء والتقبل:

إن اعتبار الذات المرتفع يتعزز على نحو مباشر عندما يشعر الأطفال بأنهم متقبلون، ومن الضروري فرض حدود واضحة ومحددة للطفل فالتساهل ليس مرادفاً للدفء، والاطفال يشعرون بالجدارة عندما يحبهم الآباء في محيط آمن وواضح الحدود، وينمون من خلال الثقة والتشجيع وليس اللوم. فإذا حصل الطفل على نتائج مدرسية سيئة أو فشل فإن الاتجاه الذي تحمله نحو ذلك هو أمر بالغ الأهمية، والدعم العاطفي ضروري لأن الطفل يحتاج إلى الشعور بأنك إلى جانبه بدلاً من أن تكون

مصدراً آخر للنبذ. ومن جهة أخرى يقلل كثير من الآباء من أهمية التأثير السلبي لكثرة سماع الأطفال لنقد الآخرين، مع أن نقد أو تحقير مهنة معينة أوعرق أو مذهب يطور لدى الأطفال مشاعر سلبية، أما ما يساعد في تكوين شعور عام بالتقبل للذات وللغير فهو التحدث بصورة إيجابية عن الآخرين.

ورغم أن بعض الآباء يجدون ان من الصعب عليهم التعبير عن مشاعر إيجابية إلا أنهم يجب أن يكثروا من إظهار تعاطفهم التلقائي مع اطفالهم، لأن التعبير الواضح عن المحبة هو من المعززات القوية لاعتبار الذات، وهذا التعبير يجب ان لا يتم فقط عندما يسلك الأطفال بشكل جيد او يقومون بإنجاز ما، ومن المفيد جداً التعبير الواضح عن النزعة التفاؤلية، إذ بوسعك أن تنظر إلى الجانب المشرق من الأشياء لنفسك ولأطفالك، لكي يتعلم الطفل أن يكون متفائلاً وليس متشائماً عندما يعيش في جو يتم فيه التركيز على جوانب القوة وليس على جوانب الضعف.

ويساعد الافتخار بالأسرة في تنمية تقبل الذات، ولهذه الغاية يمكن للأسرة أن تحتفظ بمذكرات وصور للحودات المختلفة، إذ أن هنالك دائماً أشياء جيدة تجمعها الأسرة وتناقشها. والوقت الذي تقضيه الأسرة معاً ينبغي أن يتم التخطيط له لكي يكون ممتعاً إلى أقصى حد ممكن، وقد تتضمن اجتماعات الأسرة الغناء أو الألعاب أو مناقشة الأمور المحلية. ويمكن أن يكون الأبوان مؤثرين جداً إذا حافظاً على نغمة دافئة ومتفائلة بقدر الإمكان، أما إذا كان أحدهما سلبياً فسوف يضفي جواً من الكآبة على الشعور بالدفء الذي نتحدث عنه. إن كل فرد في الأسرة يستفيد عندما يساعد الوالدان أحدهما الآخر في الشعور بالسعادة وفي إعطاء جو من التقبل، إذ ينبغي أن يشعر جميع أفراد الأسرة بأنهم في قارب واحد يعملون للوصول إلى هدف مشترك من الدعم المتبادل.

العــلاج:

١ ـ ركز على الجوانب الإيجابية:ـ

يتطلب إحداث تغيير في اعتبار الذات المنخفض التركيز المكثف على الخصائص الإيجابية للطفل، لأن أي جانب قوة أو إنجاز ينبغي ابرازه وتشجيعه. وكبداية مناسبة يمكن الطلب من الأطفال ان يعدوا قائمة بمصادر القوة لديهم، فهذه القائمة ستكون مفيدة، وهي تماثل في فائدتها تلك القائمة التي تعدها المؤسسات لجرد أنواع البضائع

المتوافرة لديها ولتتخذ الخطوات المناسبة تبعاً لذلك. ويمكن للأطفال أن يضعوا قائمة بالجوانب الإيجابية لديهم وبالمهارات وأنواع الجهود التي يبذلونها مما يمثل تأكيداً ملموساً على الإيجابيات بدلاً من تركيز الانتباه على السلبيات. وعند مناقشة هذه القوائم أو عند التحدث مع الطفل ينبغي التوسع في تناول جوانب القوة، فسؤال الطفل عن مشاعره والاصغاء الجيد له يعطيه انطباعاً بأنه شخص مهم، والحديث للطفل عن مشاعرك نحوه يعطيه انطباعاً بأنه مهم بالنسبة لك، ويؤدي التركيز الإيجابي إلى شعور بالقرب من الأبوين يعمل كمضاد لمشاعر الوحدة وعدم الاهمية.

وينبغي الاكثار من الاستحسان والانتباه والتقدير والامتداح، فالمعلومات المرتدة الإيجابية (positive feedback) التي تقدم في كل مناسبة تحسن الشعور نحو الذات، والتقليل من شأن الطفل ينبغي تجنبه بأي ثمن، لأن التهكم والسخرية لا يؤديان إلى نمو اعتبار الذات. والعبارات التالية هي امثلة على المعلومات المرتدة الإيجابية: «يعجبني أن اراك تبتسم»، «لقد كنت صبوراً فعلاً عندما كنت مشغولاً عنك (في التسوق أو إصلاح السيارة أو اعداد الطعام أو غير ذلك)». «شكراً لك لأنك ساعدت أخاك». «إنني أقدر لك انك قلت الحقيقة». «أنني معجب بالجهد الذي وضعته في انجاز واجباتك»، «لقد كنت عظيماً لأنك انتظرت دورك»، «لقد أعجبني أنك قمت بالمساعدة دون أن يطلب منك ذلك»، «لقد كان لطيفاً منك أنك اهتممت بمشاعر صديقك»، «لقد كانت لديك روح الدعابة بشكل جيد هذا المساء»، «لقد استمتعت بمشاركتك في بناء هذا النموذج». وعليك أن تتجنب الامتداح الزائف لأن الأطفال يشعرون على نحو اسوأ إذا اعتقدوا بأنك تكذب لتحسن من شعورهم تجاه أنفسهم. وهناك الكثير من التصرفات الإيجابية حقاً التي يمكنك ملاحظتها والقاء الضوء عليها.

وعندما لا يشعر الأطفال بالحماس فلا تتوقع منهم الكثير في ذلك الوقت، إذ ربما كان من الأفضل ان تتعامل مع الموضوع بصبر، وأن تقدم تشجيعاً بسيطاً، وتوقع الكثير يؤدي إلى نتائج عكسية، أما توقع خطوات ايجابية صغيرة ففيه الكثير من الدعم. والاطفال الذين يشعرون بالنقص يمكنهم ان يتعلموا بشكل تدريجي أن يعوضوا (compensate) عن جوانب الضعف بتطوير جوانب القوة، ويمكن أن تكون الخطوة الأولى الإيجابية هي أن يفعل الطفل ما يعتقد انه صواب، فبدلاً من أن يشعر بأنه مثقل بالأعباء، ويرى المهمات أكبر من أن تواجه، يجب أن يشجع على القيام بها

هو مناسب في هذا الوقت، ويمكن ان يقال للطفل بوضوح أن يفعل الشيء المناسب في الوقت المناسب وأن يحس بالارتياح تبعاً لذلك.

ان للحديث الإيجابي مع الذات (positive self - talk) تأثيراً قوياً، ويمكن تعليم الأطفال أن يفكروا: «أنا على ما يرام، وأستطيع أن أفعل ذلك» بدلاً من أن يفكروا «أنا شخص لا فائدة منه، ولن أنجح في عمل شيء بشكل صحيح». وآليات كراهية الذات يجب ان توقف وتلغى، فاكتشف (بالملاحظة او توجيه الأسئلة) ما السلبيات التي يفكر فيها الأطفال، ثم اقترح عليهم أن يوقفوا أنفسهم عن الانهماك في هذه العادة السيئة، ويجب أن تكون اقتراحاتك محددة وواضحة، الأشكال التالية من الأفكار يمكنك ان تقدمها لكي يبدأ الاطفال بقولها لأنفسهم «إن المهم هو أن تبذل جهدك، وليس أن تتفوق على غيرك»، «إننا نحاول في كل يوم أن نصبح أكثر ثقة بذواتنا وأن نحسن من مشاعرنا نحو أنفسنا على نحو متزايد»، «حاول أن تكون مندمجاً فيما تقوم بعمله وراضياً عنه وليس منشغلاً بالتفكير في ذاتك»، «إننا نتعلم تدريجياً كيف نصبح أكثر ثقة وأكثر استقلالاً»، فهذه العبارات هي أشكال من الإيحاءات التي يستطيع الأطفال ان يستعملوها ليشجعوا أنفسهم. ويمكن أن يبدأ الأطفال بالنظر لأنفسهم كأشخاص لديهم شجاعة وكفاءة أكثر، وأن يتعلموا أن يصبحوا أكثر تمييزاً. أما المواقف التي لا يحسنون العمل فيها فيمكنهم أن يتركوا القيادة فيها لغيرهم، وأما المواقف التي تناسب جوانب القوة لديهم، فيمكنهم أن يصبحوا فيها اكثر سيطرة.

٢ ـ زود الطفل بخبرات بناءة :

عندما يكون الأطفال قد طوروا اعتبار ذات منخفض فإن من الضروري أن تصبح مخططاً رئيسياً لتزويدهم بخبرات تعيد بناء ثقتهم بذاتهم، وتجد فعاليات مختلفة وتستخدم طرقاً مؤثرة لكي تضمن مشاركة الطفل. وقد يكون من الضروري في البداية ان تستخدم مكافآت ذات معنى لدى الطفل لأنه قد لا يكون راغباً في المشاركة بأي شيء. وفرق الكشافة والموسيقى ونوادي الهوايات والرياضة وغيرها من النشاطات من الفعاليات التي يمكن أن تؤدي إلى رفع الروح المعنوية. وقد يحتاج ضمان تقديم خبرات ناجحة إلى كثير من التخطيط الدقيق، إلا أنها جديرة بذلك، فيجب أن يشعر الأطفال بالكفاءة والانجاز أثناء أدائهم لفاعلية معينة. ومن الارشادات المفيدة التأكد من أن قائد المجموعة حساس لضرورة إشراك كل فرد حسب مستواه، فالقادة الذين يؤكدون على الفوز، ولا يشجعون

إلا الأطفال الأكفياء أصلاً ليسوا قادة مناسبين، لأن على القائد أن يؤكد على التعاون وعلى مشاركة الأغلبية في القيادة وعلى إشراك الجميع بالنشاط وإذا كان مستوى نمو المهارة لدى طفلك في نشاط معين أقل بكثير من الآخرين فإن هذه الجماعة لا تعتبر مناسبة له حتى وإن كانت قيادتها جيدة، وقد يكون ضرورياً ان تجد أو ان تعمل على تشكيل الجماعة التي لا تبدو لطفلك وكأنها عبء ثقيل، فمثلاً، كان بعض الآباء ناجحين جداً في تطوير برامج تدريب غير تنافسية لعدة أطفال ضعاف. ان النشاطات الترفيهية الجيدة التخطيط يمكن أن تحقق العجائب للأطفال ذوي اعتبار الذات المنخفض، ولهذا يجب أن تكون الخبرات البنائية واقعية. وأن توضع الأهداف بحيث تكون قابلة للتحصيل. كما يجب أن تصمم المهمات والأعمال لتكون منتجة وضرورية وفيها تحد متوسط الدرجة. وينبغي أن يشعر الأطفال بأنهم يساهمون في تحسين أوضاع الأسرة. ومساعدة الغير تؤدي بحد ذاتها إلى رفع المعنوية، ولذلك يمكن للأطفال أن يساعدوا في إنجاز بعض المهمات في البيت كأن يعتنوا بالأطفال الأصغر سناً. وعليك ان تكون مبدعاً في بحثك عن نشاطات في المجتمع المحلي يمكن أن يقوم الأطفال فيها أو المراهقون بمساعدة الآخرين، ومن الأمثلة على ذلك الأعمال التطوعية في المستشفيات، أوالقراءة لشخص كفيف، أو التسوق لشخص معاق أو زيارة نزلاء المصحات وتسليتهم أو القيام بوظائف محددة. كما أن بعض التغيرات في البيت قد تكون لها تأثيرات إيجابية، ويمكن أن تفكر في أن تضع مع طفلك في الغرفة أخاً متفائلاً مشجعاً لأن قضاء بعض الوقت مع الطفل وتزويده بنموذج جيد يمكن أن يكون فعّالاً في تغيير الحلقة المفرغة لضعف اعتبار الذات. وعلى الاخوة والأبوين ان يستفيدوا من كل فرصة ممكنة لمناقشة الحوادث اليومية، وقد يكون من الضروري تقديم مقترحات محددة حول المهارات الاجتماعية، فالأطفال الذين يعانون من ضعف في اعتبار الذات يتركون انطباعاً لدى الآخرين بأنهم يحملون اتجاهات سلبية نحو أنفسهم ونحو غيرهم، وقد يستجيبون للاقتراح بأن يبدوا اهتماماً أكبر وتعاطفاً أكثر مع الآخرين. ومن الاساليب التي يمكن أن تستخدم في البيت تخصيص يوم لكل شخص ليكون فيه محط اهتمام الجميع يسمى «يوم الشخص المهم». ويعمل أفراد الأسرة على ان يكونوا اكثر انتباهاً وتعاطفاً مع هذا الشخص ويحاولون إسعاده بشكل خاص، فيقدمون له طعامه المفضل ويوفرون له نشاطاته المفضلة، وقد وصلت بعض الأسر إلى نتائج إيجابية باستخدام اسلوب «يوم عكس الدور» (role reversal day) حيث يأخذ الاطفال دور الوالدين في ذلك اليوم وتحقق لهم رغباتهم.

ومن الطرق الفعّالة لتحسين اعتبار الذات طريقة التمثيل الدرامي التي يمكن أن تتم بلعب الادوار في البيت، أو بأن يكون الطفل عضواً في مجموعة رسمية للتمثيل بالمدرسة. وقد أظهرت نتائج البحوث[٢] أن المشاركة في التمثيل واعطاء معلومات مرتدة عن طريق التصوير (video feedback) قد أدت إلى زيادة اعتبار الذات لدى أطفال في عمر السبع سنوات شاهدوا أنفسهم على شاشة التلفزيون وهم يقومون بمهام متعددة. ويمكنك ان تفكر بالحصول على دعم لتأمين المعدات أوالفنيين اللازمين لمثل هذا المشروع من مصادر في المدرسة أو المجتمع المحلي، وكثير من المدارس يتوافر لديها معلمون وأجهزة تلفزيون ومعدات للتصوير، لذا، فقد يكون من السهل نسبياً ترتيب تسجيل نشاطات الأطفال أو تمثيلياتهم وعرضها بعد ذلك على مجموعات من الآباء والأطفال، والحقيقة هي أن اكتشاف الفرد بأنه موضع الاهتمام الإيجابي إنما هو أمر بالغ القيمة.

٣ ـ استخدم المكافآت والتعاقدات:

لكي تكون جهودك في تغيير المشاعر السلبية أكثر فاعلية، اعمل على تحليل ما يجده الطفل معززاً بالنسبة له، وعندما تحدد ما الذي يجده الاطفال معززاً قم معهم بتحديد الأهداف المطلوبة ثم كافىء الجهود التي يبذلها الأطفال تبعاً لذلك. اما موضوع عقد الاتفاقية مع الطفل فقد سبقت مناقشته في بداية الكتاب بشكل تفصيلي، والمبدأ الأساسي هو أن الوفاء بالالتزامات يعتبر خبرة هامة ومعززة، والوصول إلى الأهداف المتفق عليها يؤدي إلى الحصول على مكافآت قيمة ويؤدي في الوقت نفسه إلى الاحساس بالجدارة الشخصية وهذا الشعور هو الذي يحتاجه الطفل بشدة. ويمكن أن تتراوح التعاقدات بين تنظيف غرفته وعمل بعض الواجبات المنزلية لفترة محددة من الوقت في كل يوم، ويمكن للآباء ان يوقعوا مع أطفالهم اتفاقيات تتضمن مطالبة الأطفال بعدم استخدام تعليقات سالبة في التحدث عن الذات..

ويجب أن يتعلم الأطفال شيئاً فشيئاً ان يساعدوا انفسهم وأن يعتمدوا على ذواتهم، وبعد أن يفهم الأطفال فكرة التعاقد فإن بوسعهم أن يكتبوا تعاقدات مع أنفسهم وان يكافئوا أنفسهم فالشعور بضبط الذات يرفع الروح المعنوية. ويمكن للأطفال ان يستخدموا مع أنفسهم تعاقدات غير مكتوبة، مثل:ـ «سوف أشاهد التلفزيون بعد أن أعمل لمدة ساعة في واجبي المدرسي وبعد أن أحمل النفايات

للخارج». وهكذا فإن الشعور بالرضى الداخلي إنما هو نتيجة مباشرة وطبيعية للوفاء بالتعاقدات مع الذات، سواء أكانت تتعلق بأهداف بعيدة أو قريبة

تقرير حالة:

استخدمت إحدى الأمهات مع طفلها أسلوباً كان قد بحث في مادة حول نمو الأطفال، وقد تحدثت مع المحاضر فيما بعد عن الكيفية التي ساعدت فيها ابنها الذي يبلغ العاشرة من عمره لكي تتحسن مشاعره نحو نفسه، وكان الولد قد اعتاد ان يستخدم الكثير من التعليقات السالبة عن الذات، كما كان يبدو فاقداً الحماس إلى درجة كبيرة، وقد عملت الأم على إشراك ابنها خلال العطلة الاسبوعية في برنامج ترفيهي مع قائد متحمس وحساس، وعملت في البيت على تعليمه أن يتوقف عن الخفض من قيمة ذاته باستخدام التعليقات السلبية. وبينت له كيف يفكر بطريقة إيجابية ويركز على الجوانب الجيدة لديه ويفكر فيها. وذكرت الأم ان تغيرات ملحوظة قد حدثت في اتجاهات ابنها، فقد تحدث الابن لأمه بافتخار كيف أن قائد المجموعة الترفيهية قد أبدى اهتماماً بالتقدم الذي يحرزه. وأخذ الولد يبدو اكثر حماسة ويبدي اهتماماً بالمشاركة في البرنامج الترفيهي ويستخدم التعليقات السلبية بدرجة أقل بكثير.

كتب للآباء حول تدني اعتبار الذات. Books For Parents About Low Self-Esteem

Samuels, Shirley: *Enhancing Self-Concept in Early Childhood.* Human Sciences Press, New York (1977).
Coopersmith, S.: *The Antecedents of Self-Esteem.* Freeman, San Francisco (1967).
Neisser, Edith G.: *The Roots of Self-Confidence.* Science Research Associates, Chicago (1970).

كتب للأطفال حول تدني مفهوم الذات.

Barrett, John M.: No Time for Me. Human Sciences Press, New York (1978).

للاعمار ٤ إلى ٨ سنوات

مع ان والديّ جيمي يحبانه الا أنهما مشغولان جداً في العمل بحيث لا يتمكنان من قضاء وقت كاف معه، وهو يشعر بالغضب والألم الشديد والهجران، ولقد تأثر مفهوم الذات لديه بقوة بإدراكه بأنه منفصل عن والديه ومهمل من قبلهما.

Behrens, June York: Who Am I? Children's Press, Chicago (1968).

للاعمار ٣ إلى ٦ سنوات :

تعرض أوجه الشبه والاختلاف بين العروق والامم المختلفة على أطفال السادسة من خلال الصور، وذلك بطريقة تقوم على التقبل، ويتحدث الاطفال بفخر عن أصولهم وبماذا يتميزون، ويؤكد الكتاب افتخار الاطفال بالوطن الذي يعيشون فيه وإن كانوا قد انحدروا من اصول مختلفة.

DePaola, Thomas Anthony: Andy (That's My Name). Prentice-Hall, Englewood Cliffs NJ (1973).

للاعمار ٣ إلى ٥ سنوات :

يروي الكتاب قصة صبي صغير يحمل الكثير من الشجاعة واحترام الذات فهو يواجه أطفالاً أكبر منه سناً يحاولون إغاظته.

Ets, Marie Hall: Bad Boy, Good Boy. Crowell, New York (1967).

للاعمار ٦ إلى ١٠ سنوات :

طفل أمريكي من أصل مكسيكي يعاني من انخفاض ملحوظ في اعتبار الذات ويبدي أشكالاً متعددة من السلوك السيء، إلا أنه يبدأ بتكوين مشاعر جيدة عن نفسه من خلال الخبرات الإيجابية التي يصادفها في المدرسة.

Garcia, Edward and Pellagrini, Nina : Homer the Homely Hound. Institute for Rational Living, New York (1974).

للاعمار ٧ إلى ١١ سنه :

هذا الكتاب معد لمساعدة الأطفال على تعلم مواجهة مشاعر تدني اعتبار الذات والخوف من الفشل، حيث يتم تفحص الافكار اللامنطقية المقترنة بالفشل والخوف من النبذ باستخدام قصة البطة القبيحة.

Greene, Phyll's: The Fastest Quitter in Town. Addison-Wesley, Reading MA (1972).

للاعمار ٦ إلى ٩ سنوات :

ولد صغير يبدي قليلاً من الاهتمام بذاته يتعلم من خلال علاقة مع جده الأكبر أن

يزيد من اهتمامه بنفسه.

Greene, Bette: Philip Hall Likes Me, I Reckon Maybe. Dial, New York (1974).

للاعمار ١٠ إلى ١٣ سنة:

بنت قروية عمرها ١٢ سنة تحسن عمل كل شيء. وتعجب بزميل لها لا يبدي اهتماماً بالفتيات وتنجح في كسب صداقته من خلال ثقتها بذاتها وقناعتها بنفسها.

Hall, Lynn: Troublemaker. Follett, Chicago (1974).

للاعمار ١١ إلى ١٤ سنة:

ولد عمره ١٣ سنة يشعر بعدم الجدارة ويعاني من انفجارات مزاجية ويعيش على نحو يتفق مع سمعته السيئة. وتمضي الحوادث على نحو محزن فالعلاقة الإيجابية الوحيدة لهذا الشاب هي علاقته مع كلبه.

Limbacher, Walter J.: Becoming Myself. Pflaum, Dayton, OH (1970).

للاعمار ١٠ إلى ١١ سنة:

يستكشف الاطفال مشاعرهم من خلال القراءات والنشاطات والمناقشة. فهذا الكتاب يساعد الأطفال على فهم انفسهم وعلاقاتهم بالآخرين. والاهداف التي يسعى للوصول اليها هي اكتشاف الذات، والشعور بالرضى عن الذات.

Schwarzrock, Shirley and Wrenn, C. Gilbert: Do I Know the "Me" Others See? American Guidance Service, Circle Press, Minnesota (1973).

للمراهقين:

يعطي الكتاب اقتراحات عملية للمراهقين لكي يعرفوا أنفسهم على نحو أفضل، ويؤكد هذا الكتاب على ضرورة الوعي باستجابات الآخرين وتطوير مفهوم جيد عن الذات.

Van Iterson, Siny Rose: Pulga. Morrow, West Caldwell, NJ (1971).

للمراهقين:

صبي في الخامسة عشرة من عمره يعيش في حالة من الفقر والجوع، ثم يستفيد من

فرصة لتحسين وضعه بأن يصبح مساعداً لسائق شاحنة، ويتعلم أن يتغلب على مخاوفه وأن يتخذ قرارات ويبدأ بالشعور بالجدارة.

Waber, Bernard: You Look Ridiculous, Said the Rhinocerous to the Hippopotamus. Houghton Mifflin, Boston (1966).

للاعمار ٥ إلى ٨ سنوات:

يروي الكتاب قصة عجل البحر الذي يتعلم أن يتقبل ذاته بعد ان يستثار غيظه لأنه لا يمتلك قرناً، والقصة تؤكد بأسلوب ساخر على الآثار السلبية لأن يتمنى الفرد ان يكون ما ليس هو.

Wolcott, Patty: Super Sam and the Salad Garden. Addison−Wesley, Reading, MA (1975).

للاعمار ٣ إلى ٧ سنوات:

قصة بكلمات قليلة تتحدث عن بطولة صبي صغير يزرع حديقة في ممر عمارة سكنية والقصة تحتوي صوراً ملونة مشوقة لصغار الأطفال.

Wolcott, Patty: My Shadow and I. Addison−Wesley, Reading, MA (1975).

للاعمار ٣ إلى ٧ سنوات:

صبي صغير يركض مع ظله ويرقص معه ويقاتلا معاً. حيث يقاتل الصبي وظله شجرة مخيفة بشجاعة.

References: المراجع:

1. Nowicki, Stephen and Strickland, Bonnie R.: "A locus of control scale for children." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 40: (1973), pp. 148-154.

2. Noble, Grant. Egan, Paul and McDowell, Sandra: "Changing the self-concepts of 7 year old deprived urban children by creative drama or videofeedback." *Social Behavior and Personality* 5: (1977), pp. 55-64.

الاكتئاب وايذاء الذات

الاكتئاب (depression) هو شعور بالحزن والغم مصحوب غالباً بانخفاض في الفاعلية. ويحدث سلوك ايذاء الذات (self – injurious) عندما يعمد الناس إلى الإضرار بأنفسهم، والانتحار هو شكل متطرف من سلوك ايذاء الذات يحدث لدى الأفراد المكتئبين. وسوف نعالج هذين الموضوعين في الفصل نفسه لتشابه أسبابهما وطرق معالجتهما. لقد لوحظ حديثاً وجود عدد متزايد من الأطفال المكتئبين ممن هم دون الثانية عشرة، وتشير التقديرات الحالية إلى أن طفلاً من كل خمسة اطفال يعاني شكلاً من الاكتئاب[1]، وكذلك فان ٥٨٪ من آباء الاطفال المكتئبين هم أيضاً مكتئبون، كما أن حوالي نصف المراهقين الواقعين تحت طائلة القانون هم من المكتئبين، ويسمى هذا الوضع بالاكتئاب المقنع (masked depression). واستجابات الحزن والعجز هي استجابات شائعة لدى حوالي مليون طفل يعانون سنوياً من الضرب واساءة المعاملة في الولايات المتحدة، ومما يجعل الموقف أكثر خطورة، كما يرى كثير من الاخصائيين، هو أن الاكتئاب يمكن أن يكون سبباً لكثير من المشكلات السلوكية لدى الاطفال مثل التبول في الفراش ونوبات الغضب والهرب من المدرسة والشعور بالارهاق والفشل المدرسي والانحراف والنشاط الزائد والمشكلات الجسمية النفسية (psychosomatic) فالانحراف كثيراً ما يظهر كوسيلة لتغطية الشعور بالوحدة واليأس.

وغالباً ما يشعر الأطفال بالقنوط والعجز بسبب اعتمادهم على الكبار، والأطفال المكتئبون نادراً ما يظهرون الفرح أو السرور وغالباً ما يتحدثون بصوت رتيب خافت وتعوزهم روح الفكاهة ونادراً ما يضحكون، وقد تظهر لديهم انماط من التأرجح المزاجي واضطرابات في النوم، وقد يكونون سريعي البكاء متهيجين بائسين متشبثين بالدعم الخارجي، وبعضهم يبدو لا مبالياً ومنعزلاً بينما يبدو البعض الآخر في حالة قلق زائد، وبدلاً من الشكوى من الحزن قد يظهر الأطفال شكاوىً جسمية مثل الصداع وآلام المعدة، وقد لا يشعرون بالرغبة في عمل أي شيء، ويفقدون الاهتمام بالرياضة أو اللعب، ويأخذ عملهم المدرسي بالتدهور بشكل مفاجىء، وقد يكون من الصعب اثارة اهتمامهم بأي شيء، وقد يشعرون بالنبذ وبأنهم غير محبوبين ولا يكون من السهل تنظيمهم، وغالباً ما يفضلون النشاطات الذاتية القائمة على العزلة على التفاعل مع الآخرين، وهم يبدون للآخرين وكأنهم جديون جداً ووقورون وأكبر من عمرهم، كما أنهم يقللون من قيمة أنفسهم وينظرون لأنفسهم وللعالم بمنظار اسود.

وكثير من الأطفال في عمر ٨ إلى ١٢ سنة يهددون بقتل أنفسهم أو إيذائها عندما يكونون في حالة غضب شديد، إلا أنهم يعتذرون عادة بعد ان ينحسر غضبهم ويقولون بأنهم لم يعنوا ذلك. أما الأطفال الذين يؤذون أنفسهم فهم شديدو النقد لذواتهم، وهي إشارة تحذيرية مبكرة هامة. إن سلوك إيذاء الذات بما في ذلك الانتحار هو سلوك شائع نسبياً وهو في ازدياد[٢]، ففي فترة عشر سنوات ارتفعت نسبة الانتحار في الفئة العمرية ١٥ إلى ١٩ سنة من ٦,٣ لكل ١٠٠,٠٠٠ إلى ١١. وفي هذه الفئة العمرية يشكل الانتحار السبب الثاني للوفاة. أما أسباب انتحار المراهقين فهي غالباً الفشل المدرسي أو موت أحد الوالدين أو الأقارب أو طلاق الوالدين أو استمرار الخلافات الأسرية أو الفقر أو مشكلات العلاقة مع الأصدقاء. والانتحار هو الثامن في ترتيب أسباب وفيات الاولاد في الفئة العمرية ٥ إلى ١٤ سنة، ومفهوم الموت والانتحار، يستوعبه الأطفال عادة في عمر ٧ أو ٨ سنوات.

إن بعض الأطفال عدوانيون نحو ذواتهم، فهم يهددون بايذاء انفسهم أو يقومون بذلك فعلاً، وكثير من الأطفال «المتعرضين للحوادث» (accident prone) يقعون في هذه الفئة. ومن السلوكات التي تعتبر عدواناً نحو الذات الامتناع عن أخذ دواء ضروري كالأنسولين، وكذلك أعمال المخاطرة المبالغ بها، كأن يقفز مثل هؤلاء الأفراد من مكان مرتفع أو يعبرون الطريق وسط سير كثيف او يقودون السيارة بسرعة عالية. ويتضمن سلوك إيذاء الذات الخدش أو الجرح أو الصفع أو اللكم للذات، كما أن بعض الأطفال يعضون أو ينزعون جلدهم أو يبتلعون الأشياء أو السموم، هذا إلى جانب الحركات الإيقاعية مثل هز الرأس الشائعة نسبياً في الطفولة المبكرة التي تنحسر في عمر ثلاث أو أربع سنوات، وهز الجسم الذي قد يشير إلى وجود حاجة إلى مزيد من الفعاليات الجسمية. ويؤدي ضرب الرأس بشدة أو لفترة طويلة (حتى لو كان ذلك على مخدة) إلى حالة من التوتر في البيت وإلى شعور بالغيظ وعدم الجدارة، أما شد الشعر فلا يعتبر شائعاً جداً، إلا أنه يحدث بتكرار أعلى لدى البنات دون الثانية عشرة. ومع أن الأطفال العاديين يمكن أن يؤذوا أنفسهم في بعض الاوقات، الا أن الأطفال الذين يعانون من مشكلات انفعالية جدية والاطفال المتخلفين يؤذون انفسهم بشكل أكثر قسوة.

الاسباب :

١ ـ الشعور بالذنب (Guilt) :ـ

إن الأطفال الذين يشعرون بأنهم فاسدون او سيئون يرغبون في أن يعاقبوا،

فهم يعتقدون بأنهم يستحقون العقاب بسبب أفكارهم وتصرفاتهم السيئة، وتأتي مشاعر الذنب من القيام بخرق القانون، والشعور بالمسؤولية عن إساءة متخيلة أو من الشعور العام بعدم الجدارة. فالطفل يفكر «إنني سيء جداً بحيث لا يمكن لأحد أن يحبني». ويمثل هذا الشعور فانه لا يقتنع بما يظهره الآخرون من تعبير عن الحب أو التقبل. ويصبح الموقف اسوأ عندما يحب الآخرون مثل هؤلاء الأطفال بشكل أقل لأنهم يتصرفون على نحو وكأنهم يطلبون النبذ. وقد يتساءل بعض الآباء: «كيف يمكن لك أن تحبه إذا كان يتصرف بشكل لا يستحق الحب؟». إن الأطفال الذين يشعرون بالذنب يلومون أنفسهم لأية مشكلة أو فشل، وغالباً ما يتحدثون لأنفسهم بلغة سلبية جداً، فيفكر الطفل مثلاً «انني مجرد شخص أحمق ولا عجب أن والداي لا يطيقانني». وفي العادة، يشعر هؤلاء الأطفال بالمسؤولية عندما يكون الآخرون منزعجين أو غاضبين أو متهيجين. «لو أنني لم اتصرف بهذه الطريقة لما بقيت أمي تصرخ طول الوقت». وعندما يقال لهؤلاء الاطفال بأن شيئاً ما ليس خطأهم فإنهم لا يصدقون فهم يشعرون بأن من يقول ذلك يحاول فقط ان يكون لطيفاً، ولأنهم يشعرون أصلاً بالذنب فإن الكلمات لا تؤثر على مفهومهم السلبي عن الذات.

وقد ينتج الشعور بالذنب، اثناء الطفولة أو اثناء الحياة ككل عن الحرمان المبكر (early deprivation) فكثير من الأطفال لا يتلقون الرعاية الكافية من حيث العطف والانتباه، وهؤلاء الأطفال لم يحصلوا على الرعاية الأساسية التي تمكنهم من الشعور بأنهم مرغوبون وآمنون نفسياً وقد طوروا شعوراً بعدم الجدارة، ولذا ظهر لديهم نمط السلوك القائم على معاقبة الذات لأنها سيئة وغير محبوبة، كما أنهم يشعرون بأنهم لا يستحقون ان يكونوا سعداء وبالتالي تصبح الكآبة هي طريقتهم الطبيعية في الحياة.

٢ ـ الغضب المتجه للداخل (Anger Turned Inward) :ـ

ان الاطفال الذين يشعرون بالذنب قد يصبحون غاضبين على أنفسهم ومكتئبين وقد يؤذون أنفسهم على نحو ما، وهذه طريقة مباشرة لمعاقبة الذات بسبب السوء، والحالة الأكثر شيوعاً هي أن يصبح الأطفال غاضبين جداً بسبب عدم عدالة الآخرين فهم يرون آباءهم ومعلميهم وزملاءهم واخوانهم كأشخاص ظالمين قساة وغير حساسين لهم. وتتكون مشاعرهم هذه، عادة، من مزيج من الحقيقة والتخيل أو المبالغة، فالحوادث العادية يتم تضخيمها أكثر من المعتاد ويظهر الشعور بالغضب

المؤقت تبعاً لذلك، الا أن التعبير المباشر عن الشعور بالغضب لا يظهر لديهم بسبب اعتمادهم على الكبار لأغراض الدعم المادي والرضى النفسي. وكذلك فإن معظم الراشدين لا يوافقون على قيام الأطفال بالتعبير المباشر عن الغضب، وكثيراً ما نسمع الكبار يقولون «إياك أن أسمعك تتحدث بهذه الطريقة مرة ثانية والا سأغسل فمك بالصابون أوأخاصمك أو أعاقبك.. الخ».

وفي حالة الاحباط (frustration) يوجه بعض الأطفال غضبهم، الذي كان في الأصل متجهاً للآخرين، نحو ذواتهم، كما لو أن الغضب ينبغي التعبير عنه على نحو ما. وبعض الأطفال يعبرون عن الغضب بحركات جسمية، أو بالشتم في سرهم أو بإخبار أصدقائهم، الخ، أما أولئك الذين لا يفعلون ذلك فيصبحون ميالين إلى التقليل من قيمة ذواتهم وينتهون بايذاء انفسهم بطريقة ما. والمزج بين ايذاء الذات والاكتئاب هو مزج غير نادر الحدوث.

٣ ـ الشعور بالعجز (Feeling Helpless) : ـ

يأتي الاكتئاب عادة بعد تكون قناعة لدى الفرد بأنه لا يستطيع التكيف مع مشكلات الحياة اليومية. والشعور المستمر بالعجز واليأس قد يؤدي إلى افكار انتحارية كطريقة للهرب من موقف لا أمل فيه. وفي بعض الأوقات تتم مواجهة الشعور باليأس بالقيام بحركات الاثارة الذاتية (self – stimulation) كالهز وضرب الرأس أو أي شكل آخر من أشكال إيذاء الذات، كما لو أن الفرد يستمد من الإثارة الذاتية أو الالم شعوراً بانه ليس عاجزاً تماماً.

ومن النظريات الحديثة التي وجدت انشاراً واسعاً ودعماً في نتائج البحوث نظرية العجز المتعلم (learned helplessness) [٤]، فالأطفال قد ينتهون إلى القناعة بأنهم لا يمتلكون خيارات فعلية وأن سلوكهم لا أثر له على البيئة، فهم يشعرون بأنهم لا يستطيعون ضبط المواقف أو الحصول على إرضاء الحاجات أو التخلص من المعاناة، وهذا النمط ينتج في الغالب عن البيئة التي لا يمكن التنبوء بها أو ضبطها. كأن يكون الوالدان متذبذبين جداً في التعامل بحيث لا يستطيع الاطفال التنبوء بنوع الاستجابة التي ستصدر عنهما لسلوكهم في أي وقت من الاوقات، أو أن تؤدي الحماية الزائدة(overprotection)إلى شعور الطفل بالعجز نسبياً. وكثيراً ما يقوم الراشدون بحسن نيه، بجعل العمل أسهل من اللازم ودونما تحد كاف للأطفال، ويشعر الأطفال

نتيجة لذلك بالعجز وعدم الانتاجية وعدم الكفاءة، فيعزز الشعور بالعجز بتكرار الفشل أو بإدراك الطفل للنجاح على أنه نجاح سهل أو غير مشروع.

٤ ـ الاستجابة للخسارة الفادحة (Reaction to Deep Loss) :ـ

يكون الأطفال مهددين إذا كانت مشاعر إعتبار الذات لديهم تعتمد كلية على مصدر خارجي واحد، فاذا لم يعد هذا المصدر متوافراً، أصبح الاكتئاب نتيجة محتملة. ويكون صغار الأطفال أكثر شعوراً بالتهديد من الأكبر منهم سناً بفقد الوالدين، لأن الأطفال الكبار قد يكونون متعلقين بصديق أو معلم أو قريب. والسبب هو أن الاطفال يشعرون بأنهم قد دمروا إذا توقف تزويدهم الهام بالتقبل. كما أن بعض الأطفال اكثر حساسية وقابلية للتهديد من غيرهم وإن تعددت مصادر التقبل، فموت أو مغادرة فرد مهم أو حيوان اليف قد تستثير استجابات انفعالية قوية. وخبرة الفقدان بالنسبة للأطفال تعتبر صدمة رئيسية (major trauma) ، أي حالة من الاضطراب العقلي والسلوكي ناتجة عن أزمة عاطفية، وقد يصبح الأطفال غير قادرين على مزاولة نشاطاتهم اليومية المعتادة ويصبحون اعتماديين، فاقدي الاهتمام، متشائمين، أو ذوي ميول انتحارية.

هذا ويكون الأطفال تحت عمر ٦ سنوات أكثر عرضة للتهديد نتيجة الانفصال عن الوالدين، وغالباً ما يؤدي الطلاق إلى شعورهم بأنهم منبوذون أو متخلى عنهم من قبل الأب الذي يترك الاسرة. وكذلك، يشعر بعض صغار الاطفال بأنهم مهجورون من قبل الاصدقاء أو الاقارب المغادرين، وهنالك خسارة جوهرية بالتعزيز الإيجابي الذي كان في غاية الأهمية لدى الطفل. وبعض الاطفال، ايضاً، يستجيبون بانفعال قوي لفقدان حيوان أليف أو ممتلكات مادية. وقد يعاني الأطفال من فقدان حب الأبوين نتيجة للخلافات الزوجية المستمرة بينهما، وقد يؤدي الشعور العام بالفقدان إلى سلوك تدمير الذات (self - destructive behavior) [٢]. وباختصار يمكن ان تؤدي أية صعوبة اجتماعية مستمرة إلى نقص في اعتبار الذات وفي الثقة بالذات، وهذا صحيح بشكل خاص عندما يكون سير الأطفال في المدرسة جيداً ثم يلحظون وجود نقص في الكفاءة الأكاديمية.

٥ ـ الحصول على الانتباه والحب والتعاطف، أو الانتقام :

كثيراً ما يؤذي الأطفال أنفسهم أو يعبرون عن شعورهم بالحزن كطريقة

للحصول على محبة الآخرين وتعاطفهم، ويكون هذا صحيحاً بشكل خاص عندما لا يمكن للطفل الحصول على الانتباه بطرق اخر، بل ويصبح الحصول على الانتباه أمراً معقداً لأن الطفل يمكن ان يسعى للحب والانتقام في آن واحد، فالأطفال يصبحون شديدي الغضب لأنهم غير محبوبين وهم في الوقت نفسه يرغبون بشدة في أن يكونوا محبوبين وذوي أهمية بالنسبة لوالديهم والآخرين، وهكذا، فهم يعملون على تلقين من لا يحبهم درساً، فالكبار سوف يشعرون بالانزعاج عندما يرون الطفل في مشكلة أو أنه قد ناله الأذى أو ميتاً والانتحار سوف يجعل الآخرين يشعرون بالاسف على الطفل الضحية، وبذا يكون الطفل قد توصل إلى الانتقام بسبب ما لحق به من ألم أو نبذ عن طريق هذا الفعل القهري. كما يمكن أن يعتبر الانتحار طريقة للتخلص من مواجهة هؤلاء الذين يسببون الألم أو النبذ أو الخزي أو الاهانة، كما يمكن التوصل للانتقام عن طريق القيام بأفعال مدمرة للذات كالانحراف أو تعاطي المخدرات أو الحصول على نتائج مدرسية متدنية، وقد يقوم بعض الأطفال السلبيين بقلع شعرهم أو رموشهم أو حواجبهم للتعبير عن غضبهم من والديهم، ويكون ذلك فعّالاً بشكل خاص عندما يشعر الأباء بالحرج من سلوك ابنهم المخزي.

وقد يتم تعزيز بعض الأطفال على نحو غير مقصود بسبب إيذائهم لأنفسهم، فالآباء يبدون اهتمامهم ورعايتهم للأطفال عندما يؤذون أنفسهم، وقد يؤدي هذا إلى تطوير نمط من السلوك وخاصة عندما لا يبدي الآباء اهتماماً بالأطفال في الأوقات الاخرى، فقد يقوم الأطفال بخدش أو قرص جلدهم قبل وقت تناول الطعام، وإذا تبع هذا السلوك تقديم الطعام بشكل متكرر فإن الخدش يمكن أن يصبح عادة، وقد يكون الطفل جالساً على النونيه دون رغبة منه فيقوم بضرب رأسه، وإذا أدى ذلك إلى إبعاده عن هذا الموقف المزعج وتكرر حدوث ذلك، فقد يصبح ضرب الرأس عادة. ومما يزيد في تشوش الآباء أن السلوك يتم تعميمه، وأن الطفل يبدأ بضرب رأسه عندما يوضع في أي موقف مزعج.

٦ ـ الاستجابة للتوتر (Reaction to Tension) :-

قد يرى التوتر في التعارض أو العدوان بين الأفراد، وكذلك في الشعور الداخلي بالانزعاج المصحوب غالباً بمؤشرات جسمية للانفعال مثل التعرق وزيادة النبض وشد العضلات، فالأطفال الذين يعانون على نحو متكرر من المشاعر السلبية في تفاعلهم

مع الآخرين يطورون حاجة للتحرر من التوتر، وقد يقوم الاطفال الكبار بشد شعرهم او بخدش انفسهم عند شعورهم بالتوتر أو الارهاق. وهذا السلوك الذي يبدو في ظاهره وكأنه إيذاء للذات قد يكون في الواقع سلوكاً إيجابياً للفرد الذي يشعر بالارتياح عندما يقوم بهذا السلوك، فهؤلاء الاطفال يحاولون استخدام طريقة للتخلص من الشعور بالتوتر الشديد والمستمر. وينتج الاكتئاب، غالباً، عندما لا يتمكن الأطفال من السيطرة على التوتر بطريقة مناسبة. أما الأفكار الانتحارية فتحدث نتيجة للبحث عن طريقة لإنهاء حالة من التوتر المستمر الذي لا يمكن اجتنابه.

٧ـ الوضع الأسري (Family Context) :

إن أكثر من نصف آباء الأطفال المكتئبين هم مكتئبون ايضاً. ومن الصعب عند النظر إلى صفة كهذه الحكم حول كم منها يعتبر موروثاً وكم منها يعتبر مكتسباً مع العيش مع أشخاص يغلب عليهم الإكتئاب، فثمة بيانات تشير إلى أن الاستعداد للاكتئاب هو سمة موروثة، وهذا الاستعداد يتحول إلى وجود واقعي من خلال العيش مع أب أو أم هو نموذج لأسلوب الحياة الاكتئابي، وحتى دون وجود أي تهيوء وراثي فإن النماذج الأبوية الاكتئابية سوف تؤدي بالتأكيد إلى أن يقلد الأطفال مظاهر مختلفة من الاكتئاب، حيث يتعلم الأطفال ان يكونوا متشائمين حزانى، قلقين وألا يكون من السهل إثارة مشاعر الفرح أو السرور لديهم. ان الآباء الاكتئابيين لا يتصلون على نحو جيد مع أطفالهم، ونقص الاتصال يسهم مباشرة في تكوين مشاعر العزلة واليأس والاكتئاب.

وقد تؤدي الصراعات الأسرية المتكررة أو الشديدة إلى مشاعر اكتئاب لدى الاطفال وخاصة الاكثر حساسية منهم، كما أن صغار الأطفال بشكل خاص أكثر تهدداً بالخلافات لأنهم لا يدركون ان الكبار يحتاجون في كثير من الاحيان إلى تكرار الحديث في المشاكل، فقد يرون الوالدين مشتبكين في صراع مميت بينما هما في الواقع منهمكان في جدل عادي نسبياً. والوالدان اللذان يشتبكان فعلاً في صراعات زوجية جدية لا حل لها، من المحتمل جداً ان يكون لديهما طفل مكتئب أو اكثر، كما ان الصراعات المتكررة والشديدة بين الإخوة يمكن أن تؤدي ايضاً إلى كثير من الحزن لدى طفل معين، حيث قد يشعر هذا الطفل بأنه موضع للازعاج المستمر وبأنه غير قادر على الابتعاد عن اخوة واخوات عدوانيين. ويمتلك بعض الآباء دوافع للانجاز في غاية القوة بالنسبة لانفسهم ولاطفالهم. وهم لا يتقبلون أي تعبير عن الفشل أو الاحباط أو عدم السعادة من قبل

أطفالهم هؤلاء الأباء لا يريدون سماع أي شيء عن المشاكل ولا ينصتون لأطفالهم، كما أنهم يتحدثون عن الاطفال أو يصدرون اليهم التعليمات بدلاً من ان يتحدثوا معهم، وغالباً ما يتخلى الطفل عن محاولات الاتصال مع هؤلاء الآباء، وبدلاً من أن يصغي ويتحدث ويحل المشكلات يصبح اكتئابياً. واستمرار مثل هذا النمط من السلوك قد يؤدي إلى افكار أو أفعال انتحارية.

٨ ـ العوامل الفيزيولوجية:

ينبغي ان تؤخذ الأسباب الجسمية المحتملة للاكتئاب بعين الاعتبار، فعندما يكون الأطفال جيدي التكيف ثم تحدث لديهم استجابات اكتئابية (على نحو مفاجيء أوتدريجي)، ينبغي تحرى وجود أسباب طبية. ويكون هذا مهما بشكل خاص في غياب أسباب الاكتئاب المذكورة سابقاً، فقد يكون هناك اختلال في التوازن الهرموني وخاصة لدى الفتيات أثناء البلوغ، أو فقر دم ناتج عن نقص الحديد أواضطرابات في الغدة الدرقية أو فيروسات (وخاصة (mononucleosis) في المراهقين)، أو حساسية للطعام، أواضطرابات في سكر الدم.

الوقايـــة :

١ ـ الاتصال المفتوح والتعبير عن الانفعالات:

يزيد شعور الطفل بالدفء والتقبل من خلال الاحترام والاصغاء، إذ أن من الضروري أن يشعر الأطفال بأن الكبار يهتمون بهم بجدية، وأن من الممكن ان يلجأوا لهم للحصول على الدعم والتوجيه. ومن المهم ان يسمح الكبار للصغار بأن يعبروا بانفتاح عما يشعرون به فعلاً وخاصة الغضب، وفي مثل هذا الجو، لا تكون هناك حاجة للتعبير عن الغضب بطرق أخرى كالانتقام عن طريق القيام بتصرفات ضارة بالذات. إن جميع المشاعر يمكن أن يتم تقبلها ومناقشتها، ولا يوجد أي بديل لأن يكون الأطفال قادرين على مناقشة مشاعر الغضب والغيرة واليأس والمشاعر الجنسية وغيرها مع الوالدين أو مع أحد الكبار. ان عليك ان تفكر بالمشكلات المتوقعة وأن تعد الأطفال للتعامل معها بحسب الوضع الذي تحدث فيه عادة، ومناقشة أن الموت أمر طبيعي هو مثال على ذلك، إذ ينبغي مناقشة هذا الموضوع مع الأطفال من عمر ٤ سنوات فما فوق بشكل دوري وعلى مستوى قدرة الطفل على الاستيعاب، فالموت امر طبيعي والحياة تبقى مستمرة، وينبغي أن يكون الآباء على وعي بمشاعرهم الخاصة

تجاه الموت وأن يفكروا بأفضل الطرق لمناقشة ذلك مع أطفالهم، فبعض الآباء قد يستخدمون المفاهيم الدينية لتوضيح الموت، وبعضهم الآخر قد يتحدث عن طبيعة أن يصبح الفرد جزءاً من الكون. والمهم هو أن تتم مناقشة موضوع الموت أو الفقدان كحقيقة واقعة وبطريقة منفتحة، وعندما يكون الأطفال غير معدين فهم يستجيبون بغضب شديد وبـاكتئاب عندما يعانون من خبرة وفاة أو فقدان قريب أو صديق أو حيوان اليف.

والاتصال (communication) يتم تعريفه بأنه اي سلوك، لفظي أو غير لفظي، يحمل رسالة يتم إدراكها من قبل شخص آخر[5]، وهناك قواعد مختلفة تساعد على الاتصال تم اختيار بعضها وتبنيها هنا، وهي :

أ) ان الفعل أكثر اهمية من القول، ولذا فان ما تعمله وليس ما تقول أنك تعمله هو المهم.

ب) كن واضحاً ومحدداً وايجابياً في اتصالاتك.

جـ) يعتمد معنى الاتصال على خبرات كل شخص وإدراكاته.

د) كن صادقاً وعادلاً ولبقاً ومراعياً للآخرين.

هـ) لا تعط محاضرات أو تتذمر أو تعطي أعذاراً.

ان الاتصال الحساس والبناء يساعد على إيجاد وضع أسري يتسم بالاهتمام والتفاؤل.

٢ ـ ساعد الطفل لكي يشعر بالكفاءة والفاعلية :

إن الأفراد الذين لا يشعرون بالعجز لا ينزلقون إلى هاوية اليأس والاكتئاب، ولـذلك لا بد من تنمية الشعور بالكفاءة والاستقلال، لأن حل المشكلات الفعال واكتسـاب الاحسـاس بالـرضى عن الذات يساعد في الوقاية من الشعور بالعجز. وينبغي أن يعطي الأطفال مجالاً للاختيار وان يعزز لديهم حسن الحكم المناسب بشكل مستمر، ويمكن الوصول إلى ذلك عن طريق وضع أهداف فيها تحد وفي الوقت نفسه قابلة للتحقق، ويتوقع من الاطفال ان يحققوها، إن عليك أن تشجع الأطفال على المحاولة وأخذ المبادرة بدلاً من ان يستخدموا اسلوباً سلبياً في المواقف المختلفة، وعليك أيضاً أن تقوي دائماً قدراتهم على حل المشكلات، وأن تناقش علاقات السبب والنتيجة بوضوح. ويمكن لصغار الاطفال أن يتعلموا أن يكونوا واعين للأسباب والنتائج سواء في الطبيعة أو في جهودهم، وتحل المشكلات عن طريق طرح الاسئلة والتفكير بالحلول

الممكنة وذلك بهدف تنمية أسلوب فعّال في مواجهة المشكلات اليومية أو غير العادية.

إن الاساليب المقترحة سابقاً تستهدف تكوين مناعة لدى الأطفال ضد الوقوع بسهولة في حالة الاكتئاب والعجز عندما لا تسير الأمور بطريقة صحيحة، وبالاضافة لذلك، عليك ان تحاول جعل بيئة الطفل قابلة للضبط والتنبوء نسبياً، ويعني ذلك أن الاطفال يجب أن يشعروا بأن لهم دوراً في التأثير على ما يحدث في البيت، ويجب علينا في الوقت نفسه أن نصغي لمقترحاتهم ونتبعها إن أمكن، وأن نتجنب عدم الثبات أو التزوية في أسلوبنا في تنشئة الأطفال. وفي هذا الصدد لا بد من ملاحظة أن بعض الآباء يحاولون بنيّة حسنة، ان يكونوا منفتحين ومرنين إلا أنهم بدلاً من ذلك يسببون مشاعر الاختلاط والتشوش لدى أطفالهم الذين يكونون عرضة للشعور بالعجز عندما لا يكون سلوك الوالدين قابلاً للتنبوء به وبخاصة إذا كان هؤلاء الأطفال دون الثانية. وبعض الأطفال الذين يشعرون بالعجز يؤذون انفسهم كطريقة للشعور بأن لديهم بعض القوة وذلك لاظهار هذه القوة. وتنمية الكفاءة الفعلية والاستقلال تحول دون ظهورنمط سلوك ايذاء الذات.

٣ - اعمل على تطوير مصادر متعددة لاعتبار الذات:

ان وضع البيض جميعه في سلة واحدة لا يعتبر فكرة صائبة، والأطفال يصبحون معرضين للاكتئاب إذا اعتمدت قيمة الذات لديهم بشكل اساسي على مصدر واحدأو اثنين، وهذا يشبه ما يحدث للأشخاص الذين تعتمد جاذبيتهم الأساسية على مظهرهم الجمالي، فأي تشويه في مظهرهم تستثير لديهم مشاعر اكتئابية، والاشخاص الذين يرتبطون عاطفياً بأزواجهم فقط هم من المرشحين للاكتئاب، ولسوء الحظ فان حالات الانتحار لا تعتبر نادرة في مثل هذا الوضع. ان بعض الاطفال يتعلقون تعلقاً شديداً بأحد الأبوين إلى الدرجة التي تصل غالباً لحد الإقصاء العاطفي لأي شخص آخر ولذلك عليك أن تشجع أطفالك ليشعروا بأنهم قريبون من كبار آخرين ومن أقرانهم. ففقدان الاستحسان يصبح اقل تهديداً عندما تتوافر للفرد مصادر متعددة من الاستحسان والتقبل.

• ومن الضروري تطوير مهارات وميول الطفل على نحو واسع، فمفهوم الذات الجيد والقوي تتم تقويته بالكفاءة في مجالات متعددة وليس بالتخصص في مجال واحد، كما يعطي ذلك الطفل أساساً جيداً ليقرر فيما بعد المهارة التي ينبغي أن يطورها بشكل

أكمل، وبالإضافة إلى ذلك، فإن الأطفال يحصلون على معلومات مرتدة إيجابية من الآخرين في كل مجال من مجالات الميل والكفاءة. ولذا يصبح الأطفال اقل هشاشة وأقل تهديداً كنتيجة لفقدان مهارة واحدة (أو شخص واحد).

٤ ـ كن نموذجاً للتفاؤل والمرونة:

يمكن للأطفال أن يتعلموا عن طريق تقليد الوالدين ملاحظة الحظ الطيب في حياتهم وليس فقط الحظ المتعثر، فيجب ان تكون واعياً لتأثيرك المباشر في تطوير التشاؤم أو التفاؤل لدى الطفل عن طريق المثل الذي تقدمه بسلوكك، لأن الآباء الذين يركزون على المشكلات والمآسي في الحياة يتصرف أطفالهم بالطريقة نفسها، وأفضل مؤشر هو أن تكون واعياً لكمية الوقت الذي تقضيه في التحدث عن الموضوعات الايجابية مقابل الموضوعات السلبية، فإذا كان الجانب المسيطر على المحادثة يسوده القلق والخوف بشأن المستقبل، فإن المحادثة تولد جواً سلبياً، وبدلاً من ذلك ينبغي النظر إلى المستقبل باهتمام وشوق، فالاتجاه التفاؤلي يمكن تكوينه وتنميته، ولذلك عليك أن تقوم بالعمل بدلاً من القلق. وبدلاً من الالتصاق بالمشكلات والتذمر، تحرك. واختصر مشاعر الحنق أو غيرها من مشاعر الغضب ولا تؤكد عليها كثيراً ولا تحتفظ بالمشاعر الطيبه لنفسك، وإنما دع الأطفال يشعرون بنجاحاتك وانجازاتك والحوادث السعيدة وما تفتخر به. إن كثيراً من الناس يقدمون حديث السلبيات مجاناً ويبخلون بالحديث عن المشاعر الطيبة، والاطفال يتأثرون على نحو مفيد بالاستماع إلى التعبيرات الإيجابية وبمشاهدة الأسلوب المرن والمتكيف في حل المشكلات، وفي مثل هذا الجو يصبح إيذاء الذات نفسياً أوجسمياً أمراً مستبعداً جداً.

٥ ـ كن منتبهاً للإشارات التحذيرية:

ليس ثمة بديل لأن يكون الآباء حساسين لمشاعر الطفل وسلوكه، وكن واعياً لاية اشارات تظهر وجود مشاعر مستمرة من العجز والاكتئاب، وتعامل مع شكاوى الأطفال بجدية واحترام، وكن منتبهاً لتعليقاتهم ولسلوكهم غير اللفظي، لأن التقليل من أهمية شكاوى الأطفال قد يؤدي إلى الاكتئاب أو إلى تصرفات إيذاء الذات كطريقة للحصول على الانتباه أو الاحترام، ومن العلامات التحذيرية الهامة التي تشير إلى وجود حاجة لتقييم ومعالجة متخصصين حدوث تغير مفاجيء في السلوك، فتغيرات الشخصية (كالانتقال من المرح والسعادة إلى الجدية، او من شخص يعتمد عليه إلى

شخص لا يعتمد عليه، أو من المنطقية إلى اللامنطقية)، والانسحاب، وضعف الكفاءة، وفقدان الاهتمام، ينبغي ان تلقى عناية فورية، وأي اضطراب في النظام المعتاد للأكل أو النوم أو الدراسة قد يكون مؤشراً على الاكتئاب، وكذلك، فإن فقدان الوزن والتهيجية والتعب تعتبر مؤشرات هامة، وكن متيقظاً لملاحظة وجود أية مواد في غرفة الطفل يمكن أن تستخدم في ايذاء الذات مثل حبل أو أقراص أو سكين[٢]. هذا ويصبح بعض الأطفال منعزلين وقد يقومون فجأة بتوزيع ممتلكاتهم التي يعتبرونها قيمة جداً، وأي حديث عن الانتحار أوايذاء الذات، مهما كان عرضياً، ينبغي أن يؤخذ بجدية، وفي حالة المراهقين فإن استعمال الكحول أو المخدرات قد يكون علامة مبكرة على الاكتئاب، حيث تظهر لديهم الحاجة إلى العقاقير للحصول على مشاعر جيدة وخاصة بهدف إقناع أنفسهم أو لمواجهة المواقف الاجتماعية.

العلاج :

١ ـ ناقش الحزن وإيذاء الذات بشكل منفتح :

يتجنب كثير من الكبار مواجهة الأطفال بالحقائق خوفاً من أن تشتد المشاعر السلبية لديهم أو أن يسلكوا سلوك إيذاء الذات، وفي الواقع، فإن التعامل مع الأطفال بشكل جدي والإصغاء لهم بتعاطف لها تأثير مفيد، فإخبار الأطفال بأن مشاعر الغضب والاكتئاب هي مشاعر مؤقتة يؤدي في الغالب إلى طمأنتهم، فهم يشعرون بأن الكبار يستطيعون مواجهة المشاعر القوية، وأن الامور سوف تسير على ما يرام، والأطفال الذين يظهرون حزناً شديداً يجب ان يسألوا فيما إذا كانوا يفكرون بايذاء أنفسهم أو قتلها، وغالباً ما يرتاح الافراد لأن هناك من يسأل لأنهم قد يكونوا مترددين في فتح الموضوع بأنفسهم، ومثل هذا السؤال لا يضع في عقول الأطفال أفكاراً لم تكن موجودة بل يظهر وجود اهتمام ورغبة في مواجهة أي شكل من المشاعر ومناقشته. وعلى أية حال نحن لا نقترح أن تثير الموضوع أو ان توجه اسئلة حوله إذا كنت سوف تنقل للطفل شعوراً بالخوف وعدم التأكد من مقدرتك الخاصة على التعامل مع المشكلة.

إن التعبير عن جميع أشكال المشاعر ومناقشتها هو أمر مشروع، فالحزن يجب الا يخفى أو أن تتم تغطيته بسرعة، ومشاعر الحزن ينبغي الإعلان عنها ومناقشتها بتعاطف مهما كانت الأسباب المؤدية لها، فساعد الأطفال ليعبروا عن جميع مشاعرهم بما في ذلك الشعور بالذنب، مع العلم بأن من المفيد توضيح ما الذي حدث فعلاً وما الذي تصور الطفل أنه

حدث، إذ يجب أن ننقل للطفل فكرة أننا جميعاً نعاني من شعور بالذنب نتيجة الفقدان، ومن الطبيعي تماماً أن نفكر بما كان يجب علينا أن نعمله وما كان يجب ألا نفعله، ونحن جميعاً نتعلم أن نكون طيبين في تعاملنا مع الآخرين عندما يكونون ما زالوا أحياء أو عندما أو عندما نكون ما زلنا معاً، لا تعمل على تأكيد ضرورة اختفاء الحزن أو عدم بكاء الأولاد وإنما شجع التعبير عن جميع المشاعر، بدلاً من ذلك، فالبكاء والضحك والحزن والغضب وتذكر التفاصيل، كل ذلك يعتبر مناسباً، والانفصال عن الأشخاص المقربين بسبب السفر أو الوفاة يجب أن يكون موضوعاً للمناقشة. هذا ويقول الأفراد «وداعاً» بطرقهم الخاصة التي يجب أن تشجع ويتم تقبلها، أما المناقشة المفتوحة للمشاعر فيجب أن تتم في جو من الدعم، وأما التقبل فيقدمه الأصدقاء والأسرة.

٢ ـ اضمن إدراك الطفل لتحقيق أهدافه:

يجب أن يتمكن الأطفال الاكتئابيون من الشعور بأنهم يستطيعون في الوقت الحاضر وضع أهداف وإنجازها، ويجب أن تقدم لهم المساعدة ليفكروا بما يرغبون في انجازه بغض النظر عن مدى اهميته، فبعض الأطفال يرغبون في انهاء مجموعة بدأوا بجمعها، وبعضهم يرغبون في ان يشعروا بأنهم يستطيعون المساعدة عن طريق قيامهم بعمل إضافي. والمهم هو ان تتأكد من أنهم يدركون بأن سلوكهم هو ما يؤدي إلى المكافأة الداخلية أو الخارجية، لأن هذا الإدراك يعمل بشكل مباشر كمضاد للشعور اليائس بأن ما يفعلونه لا أهمية له، ويؤدي إلى شعور إيجابي بالانجاز، ويشكل محوراً للاهتمام ومتنفساً للطاقة.

٣ ـ قم بتخطيط نشاطات ممتعة وتنفيذها:

لا تسمح للأطفال بأن يتبلدوا وان يستكينوا لمشاعر الحزن والعجز، وإنما كن فعّالاً في التخطيط لنشاطات ممتعة حتى لو قال الأطفال بأنهم يرغبون في أن يتركوا لوحدهم. والأطفال الذين لا يرغبون في عمل شيء، ينبغي ان نقدم لهم المساعدة لكي يشاركوا ولو بحد أدنى في بعض النشاطات، إذ أن من الضروري تجنب انعزال الطفل، والعمل على إشراكه مع الآخرين، ومن الضروري كذلك ابلاغ الأطفال الآخرين والكبار أن بعض الأطفال قد لا يرغبون في المشاركة الا أنه يجب التعامل معهم بشكل طبيعي حيث انهم سوف يشاركون تلقائياً فيما بعد، والاتجاه التفاؤلي بأن

الاطفال سوف يخرجون من حالة الحزن يجب أن يتم التعبير عنه بشكل مباشر، ومن الأمور المفيدة أيضاً في هذا المجال التخطيط لنشاطات المستقبل مع أخذ ميول الأطفال بالاعتبار، لأن التخطيط يظهر بوضوح ما نتوقعه من أن الأطفال سوف يشاركون عندما يحين وقت النشاط، كما أنه يعطي الأطفال فرصة لكي يتطلعوا باهتمام لشيء يحدث في المستقبل، وخلال القيام بالنشاط فان الكبار يعملون كنماذج للمشاركة والاستمتاع بالنشاط. ومن الانشطة المقترحة التنزه وركوب القوارب ومشاهدة المباريات الرياضية أو الاشتراك بها وزيارة الاصدقاء والاقارب وتناول الطعام خارج البيت وزيارة أماكن جديدة، الخ،

٤ - الحديث الايجابي مع الذات (Positive Self-Talk) :-

ينبغي ابلاغ الأطفال بطريقة مباشرة أن الجمل الذاتية السلبية تجعل الأمور اسوأ، فأنت لا تركز على الجوانب السلبية أو تفكر قائلاً «ان الأمور لن تتحسن ابداً» أو «انني لا استحق السعادة» أو «إن ايذائي لنفسي سوف يحسن الوضع». إن بوسع الأطفال ان يراقبوا أفكارهم الذاتية. وينبغي أن تقول لهم بأن مشاعرهم سوف تتحسن إذا تعلموا كيف يقولون لأنفسهم جملاً إيجابية، وإذا كنت حساساً لمشاعرهم فإن بوسعك أن تقترح التعبيرات الذاتية الأكثر مناسبة لهم. ومن الامثلة على هذه التعبيرات: «ان الأمور سوف تتحسن» أو «قريباً سوف أشعر بالسعادة من جديد» أو «ان اصدقائي وأقاربي سوف يساعدونني لتتحسن مشاعري» أو «توقف عن الرثاء لنفسك وأفعل شيئاً» أو «إذا ساعدت الآخرين فإن هذا يحسن مشاعرك». ان عليك ان تحلل الطريقة السلبية للطفل وأن تقترح تعبيرات ذاتية إيجابية لتعمل كمضاد لمشاعر الذنب والتشاؤم، فالتفكير بإيجابية يؤدي إلى العمل بإيجابية،

٥ - اعمل على وقف سلوك إيذاء الذات : -

أ) استخدام التصحيح الزائد (overcorrection)[٦،٧]: يعتبر التصحيح الزائد شكلاً مبسطاً للعقاب أثبت فاعليته في كثير من مشكلات الأطفال، فالسلوك غير المناسب يؤدي إلى إلزام الطفل بأداء شكل آخر من السلوك لتصحيح ذلك السلوك الخاطىء أو لتصحيحه بشكل زائد. والسلوك المصحح يجب أن يكون مرتبطاً، بشكل ما، بالسلوك الخاطىء وان يتبعه فوراً، وان يتم القيام به على نحو نشط لفترة طويلة نسبياً، ومن الطرق الشائعة الطريقة المساة التصحيح

الـزائد التعويضي (restitutional overcorrection) . التي تستخدم على نحو متـزايد في المحـاكم كطريقة فعّالة ومثمرة في معاقبة المجرمين. وتتلخص هذه الطريقة في أن يقوم الفرد بالاعتذار ثم يعمل على تصحيح الامور بطريقة ما، فإذا كان الفرد قد خرب أو كسر أشياء فإن مهمته هي إصلاحها، أو أن يقوم بأداء عمل معين ليدفع ثمنها. وهناك أساليب متعددة لتطبيق هذه الطريقة، إلا أن الفكرة الأساسية هي تصحيح الموقف والعمل على تحسينه. ومن الأمثلة على هذه الطريقة، طفلة كان ضرب الرأس قد أصبح لديها حالة مزمنة، فعوقبت بأن تغسل شعرها وتجففه وتمشطه وتمسك بكيس من الثلج فوق رأسها لمدة خمس دقائق بعد كل حالة ضرب للرأس تقوم بها. وبعد عدة إعادات تناقص ضرب الرأس لديها بشكل ملحوظ حتى توقف نهائياً. ومن الأمثلة أيضاً معاقبة الطفل الـذي يعض يده بأن يقـوم بغسل فمه بمحلول مطهر ويغسل أسنانه بفرشاة ويمسح يده بدهون (cream) . وقد يقوم الأطفال الصغار العدوانيون بضرب أنفسهم في حالـة الاحبـاط أوالغضب، ومثـل هؤلاء الأطفال يمكن جعلهم يربتـون مكان الضرب لمدة دقيقتين. وببساطة، فإن الأطفال لا يحبون القيام بمثل هذا السلوك وغالباً ما يقررون ان يوقفوا السلوك غير الصحيح. ان روعة هذه الطريقة هي في أن الآباء يمكن أن يكونوا حازمين وفعّالين بشكل فوري دون أن يغضبوا أو يهينوا الأطفال وينتقدوهم.

ومــن أشكال هــذه الطريقة أيضــاً الممارسة الإيجابية للتصحيح الزائد (positive practice overcorrection) . حيث تتم ممارســة سلوك يعتــبر من الناحية المادية غير متسق مع السلوك غير المناسب. فقد يستخدم الأطفال أيديهم لإيذاء أنفسهم بطريقـة ما مثـل الخدش أو القرص أو الضرب، ومن الطرق الفعّـالة إلزامهم بالإسترخاء لفترة من الوقت تعتمد على العمر، حيث يمكن جعل طفل في الرابعة من عمره يسترخي لمدة ١٥ دقيقة وجعل طفل في العاشرة من عمره يسترخي لنصف ساعة، والاسترخاء كما هو واضح سلوك لا يتسق مع إيذاء الذات.

وهناك أسلوب آخر هو جعل الأطفال يقومون بعمل بناء بأيديهم لبعض الوقت، ويمكن أن يتفاوت هذا العمل من بناء أو تصليح شيء ما إلى اداء بعض التمارين مثل الضغط على كرة من المطاط ٥٠ مرة. وفي بعض الحالات فان

التصحيح الزائد يمكن ان يكون مفيداً حتى لو كان السلوك الذي تتم ممارسته لا علاقة له بالسلوك الخاطيء، فالذين يضربون رؤوسهم يمكن أن يلزموا بعمل شيء ممل لمدة عشر دقائق بعد كل حالة من ضرب الرأس، وقد تكون هناك حاجة لاستخدام طرق أخرى مع الاطفال غير المتعاونين لضمان قيامهم بالسلوك المطلوب. ومن الطرق الجيدة ربط حصولهم على بعض الامتيازات مثل مشاهدة التلفاز أو الحصول على المصروف أو استخدام التليفون الخ بالتعاون، ولذا فهم يقمون بسلوك التصحيح الزائد ليحصلوا على الامتيازات المرغوبة.

ب) استخدم المكافأة والعزل (time out) : يمكن عزل الطفل بعد كل حالة من إيذاء الذات، ويمكن أن يكون العزل على شكل وضع الطفل في غرفة غير ممتعة لمدة عشر دقائق مع أن ذلك قد لا يكون مفيداً إذا كان بوسعه القيام بنشاطات ممتعة هناك، ولكن عندما يؤدي السلوك غير المناسب إلى عزلة مضجرة، فإن ذلك السلوك يتناقص، ولزيادة الفاعلية فإن عليك أن تقدم مكافأة إيجابية للسلوك المناسب في اوقات اخرى، وهذا يعني أنه إذا توقف الأطفال الذين يؤذون أنفسهم عن إيذاء الذات لمدة ساعة فانك تمتدحهم أوتكافؤهم بطريقة ما، ويمكنك ان تستخدم أسلوب كسب النقاط نتيجة القيام بالسلوك المناسب مع قابلية النقاط لأن يُستبدل بها امتيازات أو العاب، وهناك نقطة يجب تذكرها وهي أن التقييد بالقوة نادراً ما يكون فعّالا، فإمساك الطفل الذي يضرب رأسه مثلا هو حل مؤقت فقط، وغالباً ما يؤدي إلى غضب أشد وعراك جسمي،

جـ) الادوية (Medication) : تستخدم هذه الطريقة في المواقف التي لا تجدي فيها الطرق المذكورة سابقاً، أوعندما يصعب استخدام هذه الطرق لسبب ما مثل عدم توافر الوقت او عدم وجود الكبار لفترة كافية، وقد استخدمت العقاقير المضادة للاكتئاب (Antidepressant) بنجاح من قبل اخصائيي الأطفال واطباء الأطفال النفسيين، ونحن نعتقد بأن المعالجة بالأدوية ليست هي المعالجة المثلى ويجب الا تكون الخطوة الاولى في العلاج، وإذا استخدمت ينبغي أن تستخدم في اطار من العمل المحدد الهادف إلى تغيير الظروف التي أدت إلى الاستجابة الاكتئابية. والأطفال الذين يتناولون الأدوية قد يصبحوا اكثر قابلية للتحدث بانفتاح ووضع الأهداف وإنجازها والاستمتاع بالنشاط. وعندما يبدأ الأطفال بالمشاركة فيجب أن يتم التقليل من الأدوية تدريجياً وانهاء استخدامها، لأن

الاستخدام الطويل المدى لمضادات الاكتئاب لا يعتبر مناسباً.

دراسة حالة:

فتاة في الرابعة عشرة من عمرها بدأت بشكل تدريجي تصبح لا مبالية، وبدأت تهمل عملها المدرسي، وتبكي بكثرة، وتعرضت لعدة حوادث آذت فيها نفسها. وقد ذكر والداها بأنها لم تبد اهتماماً في تعرضها للاذى وبأنها قالت بأن ضعفها في المدرسة لا يهمها، وأظهرت المناقشة مع الوالدين وجود علاقة من الجفاء بينهما وبين الفتاة. وقد تحول وضع الفتاة باتجاه إيجابي كنتيجة لنوعين من العمل: الأول كان محاولة تدريجية قام بها الوالدان لمناقشة مشاعر ابنتهما بشكل منفتح، وقد طلب منهما أن يجدا نصف ساعة بعد العشاء للتحدث بعد ان كانت عادتهما أن يذهبا بعد العشاء كل لشأنه. وقد كانت المحاولات الأولى مضجرة بشكل غير محتمل بالنسبة للجميع، ومع ذلك فقد بدءا يناقشان مشاعرها بالتعاسة والوحدة واليأس، وعندما بدأت بالتعبير عن نفسها بدأ والداها أيضاً بالتحدث عن مشاعرهما. والنوع الثاني من العمل المخطط جاء طبيعياً بعد فتح الاتصال وكان التخطيط للقيام بنشاطات ممتعة، ففي الماضي اعتاد أفراد الأسرة أن يذهبوا لمشاهدة الأفلام أو لعب البولينج (bowling) أو زيارة الاقارب، ولم يكن هناك كثير من الاتصال بين الابنة والوالدين خلال هذه الفاعليات. ثم بدأ أفراد الأسرة بممارسة نشاطات تسمح بحدوث تفاعل مثل ركوب القوارب والنزهات والذهاب لحدائق التسلية حيث كان بوسعهم الاستمتاع بوقتهم والتفاعل معاً.

كتب للآباء حول الاكتئاب **Books For Parents About Depression**

French, Alfred and Berlin, Irving: *Depression in Children and Adolescents.* Human Sciences Press, New York (1979).
Grollman, E.A.: *Explaining Death to Children.* Beacon, Boston (1972).

كتب للاطفال حول الاكتئاب:

Green, Phyllis: A New Mother for Martha, Human Sciences Press, New York (1978).

للاعمار من ٤ إلى ٨ سنوات:

بنت صغيرة تتعلم كيف تواجه مشكلة وفاة أمها وزواج أبيها ثانية، فهي تتعلم من

أبيها ومن أمها الجديدة كيف تتقبل فكرة ديمومة الموت.

Green, Phyllis: Ice River. Addison Wesley, Reading, MA (1975).

للاعمار ٨ إلى ١٢ سنة:

ولد حزين يعاني من طلاق والديه وزواج أمه ثانية، وتتغير مشاعر الحزن لديه من خلال مغامرات مثيرة يقوم بها مع أصدقائه.

Smith, Doris B.: A Taste of Blackberries. Crowell, New York (1973).

للاعمار ٨ إلى ١٠ سنوات:

ولـد عمره عشر سنوات يتكيف مع مشكلة موت صديقه المفاجىء. وهذه القصة الواقعية القوية تساعد الأطفال في تقبل مشاعرهم وأحزانهم بشكل مناسب.

Stolz, Mary: By the Highway Home. Harper & Row, New York (1971).

للاعمار ٩ إلى ١٢ سنة:

بنت عمرها ثلاث عشرة سنة تواجه وفاة أخيها في فيتنام، وتؤدي انفجاراتها العاطفية لأن يصبح والداها أكثر حساسية لحزنها.

المراجع:

References:

1. National Institute of Mental Health: *Causes, Detection and Treatment of Childhood Depression.* NIMH, Washington, D.C. (1979).
2. Frederick, Calvin J.: *Self-Destructive Behavior Among Younger Age Groups.* Department of Health, Education and Welfare, Rockville, MD (1977 ADM 77-365).
3. Kauffman, James M.: *Characteristics of Children's Behavior Disorders.* Merrill, Columbus, OH (1977).
4. Seligman, M.E.: *Helplessness: On Depression, Development, and Death.* Freeman, San Francisco (1975).
5. Wahlroos, Sven: *Family Communication: A Guide to Emotional Health.* Macmillan, New York (1974).
6. Ollendick, Thomas H. and Matson, Johnny L.: "An initial investigation into the parameters of overcorrection." *Psychological Reports* 39:(1976), pp. 1139-1142.
7. Ollendick, Thomas H. and Matson, Johnny L.: "Overcorrection: An overview." *Behavior Therapy* 9:(1978), pp. 830-842.

١

الحساسية الزائدة للنقد (Hypersensitivity to Criticism)

من العبارات الشائعة جداً المتعلقة بالأطفال :ـ «إنها حساسة جداً بحيث لا يمكنك أن تقول لها شيئاً». «انه شخص مستحيل ، يفسر كل شيء بطريقة خاطئة». والحساسية الزائدة هي أن يستجيب الشخص بشكل مبالغ به ، وأن يشعر بأنه أوذي انفعالياً بسهولة ، وهناك استجابات مبالغ بها لاتجاهات الآخرين ومشاعرهم ، فعندما يعطي الآخرون حكماً من أي نوع أو يعطون تعليقاً ينطوي على التقييم (نقد)، فإن الاطفال ذوي الحساسية الزائدة لا يستطيعون تقبل هذا التعليق دون الشعور بالأذى، ويمكن ان يستجيبوا للشعور بالأذى بطرق متنوعة مثل الانسحاب أوالخجل أو الغضب أو الحزن. . . الخ. كما تؤدي السخرية البسيطة الفعلية وكذلك المتخيلة لدى هؤلاء الأطفال إلى مشاعر سلبية قوية، لأنهم يعون جوانب النقص لدى الآخرين بحدة وينظرون اليهم باعتبارهم أشخاصاً سيئين ومؤذين.

وفترة النمو التي تتسم بالحساسية الزائدة هي عادة فترة العمر من ٥ إلى ٨ سنوات، ومع ذلك فهناك فرق هام بين طفل يبدو زائد الحساسية بعض الأحيان الا انه يتجاوز ذلك بسرعة وطفل يبدو زائد الحساسية في معظم الأحيان ويحتاج إلى وقت طويل ليتغلب على حساسيته، وكثير من الأطفال يستجيبون بشكل قوي لأي حادث تقريباً، وعندما يصف معظم الناس معلماً ما بأنه جيد فإن الأطفال قد يصفونه بأنه سيء ويشكون مثلاً من نبرة صوته أو تعبيرات وجهه أو ممارساته غير العادلة.

ويتناول هذا الفصل مشكلة الحساسية الزائدة إلا أنه قابل للتطبيق على مشكلات المزاجية(moodiness)أيضاً، فالاطفال زائدو الحساسية هم على الاغلب مزاجيون وعرضة لفترات من الاكتئاب، وأسباب المزاجية تشبه إلى درجة كبيرة أسباب الحساسية الزائدة المطروحة هنا. والتغيرات المزاجية المفاجئة (سعيد أو حزين) التي لا ترتبط بسبب ظاهر قد تكون في الواقع تكوينية موجودة منذ الولادة كما هو الامر بالنسبة للحركة الزائدة، والحوادث الصغيرة في مثل هذه الحالة تؤدي إلى ردود فعل انفعالية كبيرة.

الاسباب:

١ ـ مشاعر عدم الكفاءة (Feelings of Inadequacy) :

عندما يكون لدى الأفراد شعور أساسي بعدم الكفاءة تظهر لديهم حساسية

عالية لأي شكل من أشكال النقد، فيفسرون حتى أكثر التعليقات بساطة بأنه هجوم شخصي ضدهم، ويبدون كأشخاص زائدي الحساسية ودفاعيين جداً كما لو أنهم يحاولون باستمرار حماية أنفسهم، وغالباً ما يكون من الصعب عليهم حتى تقبل الاطراء، فهم إما أن يشكوا بدوافع الشخص الذي يثني عليهم أو يشعروا بأنهم غير جديرين بالثناء بسبب عدم كفاءتهم. فانخفاض اعتبارهم للذات يجعلهم حذرين جداً من أي شكل من أشكال التقييم من الآخرين، لأنهم يتوقعون أن التقييم سوف يثبت عدم كفاءتهم، لذا ينبغي تجنبه مهما كلف الأمر. إن أي شكل من المعلومات المرتدة(feedback)من الآخرين هي بالتعريف تقييم أو حكم، ولذلك فهم زائدو الحساسية لأي شكل من المعلومات المرتدة، ويتوقعون الأسوأ، وغالباً ما يدركون التعليقات إدراكاً خاطئاً ويعتبرونها أكثر سلبية مما أريد لها أن تكون.

ان الشعور «بالاختلاف» عن الآخرين هو سبب نمطي للشعور بعدم الكفاءة، وهؤلاء الأطفال يرون أنفسهم بأنهم ليسوا في مستوى ذكاء أو جاذبية أو مقبولية أو رياضية أو خفة ظل الآخرين، وهم يبالغون في استجابتهم لأي تعليق يمس جانباً من جوانب الحساسية لديهم، ومن الشائع أن يصبح الطفل الذي تعوزه المهارة أو التناسق بالغ الحساسية بشكل عام وليس فقط نحو التعليقات الخاصة بعدم البراعة. والأطفال المختلفون عن غيرهم على نحو واضح أكثر عرضة للحساسية، فهم يبدون مختلفين عن المعتاد، ويمكن أن يصبحوا موضوعاً للإغاظة. وتشمل هذه الاختلافات في الخصائص أن يكون الطفل قصيراً أو طويلاً أو سميناً أو نحيلاً أو لديه ملامح كبيرة (الأنف، الأذنان، الأسنان) أو لديه أطراف مفقودة، الخ، ويمكن ان ينتج الشعور بعدم الكفاءة أيضاً. بسبب ولادة طفل جديد للأسرة او حسد الاشقاء بشكل عام، فالطفل عندما يُصرف الانتباه عنه يعتبر ذلك موضوعاً شخصياً، ويشعر بأن هذا قد حدث نتيجة لخطأ ارتكبه. وغالباً ما يشعر الاطفال بالاستياء، وتظهر لديهم فترات من الحساسية الزائدة، كما أن الأخوة والأخوات الاكبر سناً والناجحين في حياتهم قد يكونون مصدراً للمقارنة السلبية، إذ يشعر الطفل الصغير بأنه أقل كفاءة ويصبح حساساً جداً للمقارنة بين الاخوة التي يقوم بها الآخرون، وكثيراً ما تظهر الحساسية المتطرفة في البيت نتيجة للإغاظة التي يقوم بها الاخوة أو الآباء، وحتى التعليقات الصحيحة يمكن ان تؤخذ على نحو سيء من قبل الأطفال الذين يشعرون بالنقص تجاه اخوتهم.

٢ ـ التوقعات غير الواقعية (Unrealistic Expectations) :

عندما يتوقع الأطفال الشيء الكثير من الآخرين يصابون بخيبة الأمل على نحو مستمر ، ويؤدي ذلك إلى تطوير حساسية زائدة لأن هؤلاء الأطفال يريدون في أغلب الأحوال تقبلاً تاماً يعبر عنه بالتعليقات الايجابية من الآخرين، وأية اشارة لعدم الاستحسان تؤخذ على نحو سيء جداً، فلدى هؤلاء الأطفال توقعات كاملة (perfec-tionistic) بأن الآخرين سوف يكونون دائماً لطيفين وحساسين لاحتياجاتهم، ونتيجة لذلك لا يشعرون بالرضى أبداً، ويصبحون ذوي حساسية وحذر زائد من النقد، وغالباً ما يشتكون من أن آباءهم غير عادلين على الدوام ولا يكفون عن التنقيب عن الأخطاء وذلك في الوقت الذي يذكر فيه آباء هؤلاء الأطفال بدهشة أنهم يفعلون كل ما بوسعهم ليكونوا عادلين معهم، ومما يثير السخرية أن الآباء يعتقدون بأنهم يتحيزون للطفل الحساس ودائم الشكوى.

إن التوقعات غير الواقعية يمكن أن تصبح مبالغاً بها لأسباب متعددة، ومن أكثر هذه الأسباب شيوعاً ميل الآباء إلى الحماية الزائدة والدلال، مما يؤدي إلى ان ينشأ الأطفال وهم يتوقعون أن يدللوا وأن يعتنى بهم. إن أزمات الطفولة العادية ترى على نحو مبالغ في أعين الاطفال الذين يتوقعون معاملة خاصة، وهؤلاء الأطفال «المدللون» يبدون للآخرين وكأنهم يريدون الأمور دائماً على طريقتهم وكأشخاص غير قادرين على تقبل أي شكل من التعليق إلا إذا كان مديحاً. ان الآباء الميالين إلى الكمال غالباً ما يكون ابناؤهم كذلك، كما تكون لديهم توقعات عالية. وهؤلاء الآباء غالباً ما يبدون دهشتهم لحساسية اطفالهم وينتقدون اطفالهم لعدم القدرة على الاحتمال متناسين بذلك حقيقة أن أطفالهم يقلدون نزعتهم إلى الكمال ولذا فهم يتوقعون من الآخرين وخاصة من آبائهم ان يكونوا حساسين نحوهم بشكل كامل.

٣ ـ ضبط الآخرين (Control Others) :ـ

يطور بعض الأطفال الحساسية الزائدة كطريقة لضبط الآخرين، فمعظم الراشدين يشعرون بالذنب عندما يستجيب الأطفال استجابات قوية. ولذلك يعلم هؤلاء الأطفال أن الحساسية الزائدة يمكن أن تستخدم كطريقة للتعبير عن الغضب، وللرد على الآخرين بسبب الأخطاء المتخيلة أو الفعلية التي ارتكبوها. ويصبح هذا النمط من السلوك أقوى على نحو متزايد لأن الحساسية الزائدة «اثبتت جدواها» في

الحصول على انتباه الآخرين، وخاصة الوالدين، وفي توليد استجابات قوية لديهم. كما أن الطفل يوصف ويسمى (labeled) من قبل الآخرين كشخص حساس جدا ويعيش هذه الشهرة بطريقة فعلية.

وكذلك، هناك نبوءة تتحقق ذاتياً(self-fulfilling prophecy)عندما يعتقد الأطفال أن الآخرين نقادون جداً لهم، فالاطفال يرون الآخرين كأشخاص سيئين مؤذين ولذا يتصرف الأطفال معهم على نحو سيء ومؤذ، ويؤدي سلوكهم السلبي إلى أن ينتقدهم الآخرون فعلاً ويعتبرون هذا النقد رهاناً على أن الآخرين هم بالواقع أشخاص مؤذون، ونتيجة لذلك يطور الأطفال حساسية زائدة بشكل عام ويشعرون بالحاجة للرد على الآخرين بطريقة فعّالة، وهكذا تصبح الحساسية الزائدة هي الأسلوب الذي يميز علاقة الطفل بالآخرين.

٤ ـ الحساسية الزائدة التكوينية (Constitutional)

تم تعريف ظاهرة «الطفل الصعب» التي تظهر لدى بعض الأطفال منذ الولادة بعد بحوث مكثفة[1]، وتتضمن سمات هؤلاء الأطفال عدم الانتظام في الوظائف الفزيولوجية والاستجابة للمواقف الجديدة بسلبية أو انسحاب. وضعف التكيف للتغيير وتكرار المزاجية السيئة، وكثرة ردود الفعل الشديدة. وهؤلاء الأطفال زائدو الحساسية تكوينياً، فبناؤهم كان على هذا النحو حيث أن أجهزتهم العصبية تستجيب بشدة أكثر مما هو الحال لدى الأطفال العاديين أو السهلين. لقد ذكر آباء هؤلاء الأطفال، كما تشير البحوث، أنهم استخدموا ممارسات في التنشئة الاجتماعية تشبه تلك التي استخدمت من قبل آباء الأطفال العاديين في حساسيتهم مما يدعم فكرة أن الحساسية الزائدة كانت ذات منشأ تكويني ولم تكن نتيجة لتصرفات الأبوين. إن بعض الأطفال يستجيبون منذ الولادة بطريقة أعلى بكثير من غيرهم للضجة أو الالم أو الضوء أو درجة الحرارة أو الحركة، الخ، وهؤلاء الأطفال اكثر حساسية واكثر قابلية للاستثارة من غيرهم.

وفي كثير من الحالات يبدو وكأن استجابتهم هي من نوع «كل شيء أو لا شيء». فما إن تتم استثارتهم حتى تظهر جميع استجاباتهم بشكل قوي جداً على عكس الأطفال الذين يستجيبون استجابات متفاوتة حسب قوة الحادث الذي أدى للاستجابة، ويمكن أن يستنتج من ذلك أن الأطفال الحساسين قد ورثوا أنظمة عصبية

بالغة الحساسية.

وهناك سبب آخر محتمل للاستجابة الزائدة (overreactivity) يظهر في التأثير السلبي الذي يمكن أن يكون قد تعرض له الدماغ أثناء النمو، فبعد لحظة التلقيح يمكن أن يتأثر الدماغ بالظروف البيئية، وكثير من المشكلات العصبية أو البيوكيمائية يمكن أن تؤدي إلى الحساسية الزائدة، فمرض الأم، والتوتر الشديد أثناء الحمل يمكن ان يؤثرا على الدماغ أثناء النمو مما يؤدي إلى الاستجابة الزائدة فيما بعد. كما أن بعض الصدمات أثناء الولادة قد تؤدي إلى تلف بسيط في بعض أجزاء الدماغ. هذا وقد يتأثر نمو الدماغ بأمراض الطفولة وخاصة حالات ارتفاع الحرارة والتشنج. وعلى كل حال ما زال هذا الموضوع موضع جدل لأن اضطراب وظائفية الدماغ لا يمكن ملاحظتها على النحو الذي يلاحظ به تلف الدماغ، فالتلف الفعلي للدماغ يمكن التحقق منه بالفحوص الطبية، أما الدماغ الذي لا يقوم بوظائفه بكفاءة، والذي يستجيب بشكل زائد فليس من الممكن تحديده بدقة، وفي هذه الحالة يتم استنتاج وجود اضطراب بسيط في وظائفية الدماغ وليس وجود تلف فعلي. فالأمر يبدو كما لو أن المعلومات تذهب إلى «لوحة المفاتيح (switch board) غير المناسبة في الدماغ فتظهر استجابة الطفل على نحو يبدو قوياً أو شديداً بشكل غير ضروري.

الوقاية:

١ ـ اعمل على تنمية الاحتمال (Build up Tolerance) :ـ

من السهل نسبياً فهم أن الأطفال الذين عاشوا في ظل الحماية الزائدة يصعب عليهم تقبل النقد، فهم لم يعتادوا على الازمات المعتادة وعلى النقد الذي يواجهه الإنسان عادة، وللوقاية من الحساسية الزائدة يجب الا تقوم بحماية الأطفال حماية زائدة بل يجب ان تعمل على «تخشينهم». إنك تبني احتمال الأطفال للنقد بتعريضهم التدريجي والمناسب لجميع أشكال المعلومات المرتدة (feedback). ونحن هنا لا نتحدث عن تعريض الأطفال للنقد الشديد المستمر كما هو الحال في رمي الطفل بالماء لكي يسبح، ويغرق، بل نتحدث عن مساعدتهم بطريقة تدريجية ليتعلموا «تقبل النقد». فالأطفال سرعان ما يتعلمون أنك «لا تستطيع دائماً أن تحصل على ما تريد»، وهذا الفهم الأساسي ضروري جداً للأطفال لكي يتمكنوا من تحمل الإحباط، ومن تقبل استجابات الآخرين السلبية كتقبلهم للاستجابات الإيجابية إن بعض الأطفال

يتذمرون لأول خبرة يواجهون فيها الإغاظة من قبل الرفاق أو الراشدين، ويمكن الوقاية من ذلك باغاظتهم إغاظة بسيطة عن طريق اللعب في البيت حيث يتعلم الأطفال ان الاغاظة لا تؤدي إلى تدمير الشخص، وأن من الممكن أن تستمر بالشعور بالجدارة حتى عندما يسخر منك شخص ما. وهكذا يمكنك أن تساعد الطفل لينمو انفعالياً عن طريق لعب الإغاظة: ـ «من المؤسف أنك ضعيف إلى درجة لا تمكنك من رمي الكرة». إن الطفل يتعلم كيف يتقبل الإغاظة، ويرمي الكرة، ويشعر بالفخر. والإغاظة يجب ألا تكون في المجالات المرتبطة بالحساسية الزائدة بل في المجالات التي يمكن للطفل أن ينجح فيها مع بعض الجهد. وكذلك، يمكنك أن تقول للطفل «أعتقد بأنك لست نبيها بما فيه الكفاية لكي تعرف كيف تعمل هذه اللعبة». فيتعلم الطفل ان تعليقك لا يعني بأنه غبي ولكنه مجرد أسلوب في الكلام يمكن أن يؤخذ بروح رياضية كطريقة تجعل الشخص يبذل جهداً أكبر.

إن الاغاظة البسيطة تنمي الاحتمال، وتساعد الأطفال لكي يتعلموا بسرعة أن يتقبلوا الاغاظة أو النقد دون أن يشعروا بأنهم قد سحقوا، ويمكن استخدم لعب الأدوار (role playing) في هذا المجال بطريقة بناءة. إذ يمكن للاطفال ان يلعبوا بالدمى التي ينتقد أحدها الآخر، ويمكنك ان تقوم بتمثيل مواقف نقد واقعية وتبني الطرق المناسبة للاستجابه لها. ويستطيع الأطفال الذين تزيد أعمارهم على خمس سنوات أن يقوموا بدور أطفال آخرين وأن يشاركوا معك في مواقف اللعب الإيهامي، فعندما يقول أحد الأطفال للطفل «لا استطيع أن احتمل صراخك» فإن الاستجابات غير المناسبة يمكن أن تكون الغضب أو الانسحاب أو الحزن. أما الاستجابات المناسبة فيمكن أن تكون: شكراً لأنك أخبرتني بذلك، سوف أحاول أن أتحدث بهدوء أكثر او «لم ادرك بأنني كنت أصرخ، سوف احاول ان اتوقف عن ذلك» أو «اخبرني عندما تجد أنني أصرخ حتى ألاحظ نفسي عندما أفعل ذلك». إن التدرب على الاحتمال يعد الطفل ليكون قادراً على تقبل المعلومات غير الإيجابية التي يمكن أن تأتيه من الرفاق أو المعلمون.

٢ ـ علم التفكير النسبي (Teach Relative Reasoning) :ـ

يتصرف الأطفال زائدو الحساسية كما لو أن جميع أشكال النقد هدامة، وكما لو أنها أدلة على عدم كفاءتهم بشكل كلي، وللوقاية من هذه الاستجابة المبالغ بها يجب

تعليم الأطفال التفكير بطريقة منطقية في عمر مبكر ومن الأمثلة على التفكير النسبي قولك للطفل: ـ «انتقادك مره لا يعني بأنك سيء». و «إن من الممكن أن تكون جيداً في بعض الأمور وسيئاً في أمور أخرى»، و «يمكن أن تقوم بالعمل نفسه بطريقة جيدة في بعض الأحيان وبطريقة غير جيدة في أحيان أخرى» وهذا هو المقصود بالتفكير النسبي في مقابل التفكير المطلق. إن اطفال ما قبل المدرسة يفكرون على نحو مطلق أي: إما جيد أو سيء، أبيض أو اسود. وينبغي أن يتعلموا في عمر مبكر قدر الأمكان أن هناك نقاطاً متوسطة للأفكار والمواقف. وبدلاً من وجود حقائق «فان هناك وجهات نظر لمختلف الأفراد والمجموعات. ومن الضروري جداً للأطفال الكبار أن يفهموا حقاً أن النقد يمثل وجهة نظر أحد الاشخاص ولا يمثل اتهاماً كلياً لشخصياتهم، فالنقد لا يعني أنك دمغت بصفة معينة على نحو كلي ودائم، وإنما هو وجهة نظر تتعلق بك في وقت معين وفي ظروف معينة، وفي حالة كهذه يمكن ان ينظر إلى النقد باعتباره استجابة قابلة لأن تكون مفيدة ويمكن للأنسان أن يتأملها بدلاً من اعتبارها سبباً لاستثارة مختلف الدفاعيات.

٣ ـ قدم نموذجاً في الانفتاح إلى المعلومات المرتدة (Model Openness to Feedback) :ـ

عندما يشاهد الأطفال أن آباءهم يستجيبون للنقد بعنف فهم يتعلمون الاستجابة بالطريقة نفسها، والآباء الذين يتقبلون النقد بتسامح ويحاولون تعديل سلوكهم لكي يبهجوا غيرهم يقدمون مثالاً إيجابياً للاستجابة. فالفكرة العامة هي أن تكون منفتحاً للمعلومات المرتدة من الآخرين وأن تطلبها، فسؤال شخص ما عن رأيه في سلوكك يمثل طريقة ممتازة لإظهار رغبتك في أن تعرض نفسك لتعليقات قابلة لأن تكون بناءة، وهذا يجعلك أكثر وعياً للانطباع الذي تتركه لدى الآخرين، ويمكّنك من أن تعدل سلوكك على النحوالذي يرضيك ويرضيهم، ومن الأمثلة الهامة على ذلك ان تطلب رأي الأطفال وتحترم وجهة نظرهم لأن الأب الذي يتردد في السؤال عن رأي الطفل خوفاً من أن يُضعف الطفل من سلطته الوالدية بشكل ما لا يدرك أن هذه العملية، في الواقع، تزيد من احترام الطفل له لأنها تظهر على نحو مباشر احترامه لوجهة نظر طفله، فإذا أخبرك الطفل بأنك أناني، أو جامد، أو خبيث، أو متحيز، أو غبي، أو غير حساس، الخ. اشكره على رأيه واطلب منه مزيداً من الايضاح، وقد تخبر الطفل بأنك سوف تفكر في تعليقاته وبأنك قد تحاول ان تكون اقل تحيزاً أو غير ذلك. إن من الخطأ توبيخ الأطفال أو معاقبتهم لانهم عبروا عن رأيهم والإصغاء إلى

ما يقال لا يعني الموافقة على ما يقال.

ان عليك ان تلاحظ الحساسية الزائدة لديك فكثير من الآباء يقدمون على نحو غير مقصود، نماذج لأطفالهم في اتخاذهم موقفاً دفاعياً ضد الهجومات المحتملة من قبل الآخرين، فالأطفال كثيراً ما يسمعون الآباء يناقشون العمل أو المواقف الاجتماعية ويصفون الآخرين باستمرار بأنهم خبيثون وخسيسون ويطعنون من الخلف، وهكذا يتوقع الأطفال أن يكون الناس على هذا النحو، ولذا فهم يستجيبون استجابة مبالغاً بها لأية إشارة بسيطة لسلبية الآخرين مما يمهد الطريق للاستجابة بحساسية زائدة لتعليقات هؤلاء الآخرين الذين يعتبرون اصلاً اشخاصاً غير موثوقين.

٤ ـ اعمل على تقوية الشعور بالكفاءة (Strengthen Feelings of Adequacy) :ـ

شجع قدرة الطفل على التكيف وامتدحها منذ طفولته المبكرة، فليس ثمة بديل للشعور بالكفاءة كواق مباشر من الحساسية الزائدة للنقد، والأفراد الذين يشعرون بكفاءتهم نسبياً في معظم الوقت هم أقل عرضة للنقد، لأنهم يستطيعون ان يرددوا لانفسهم بشكل طبيعي عبارات مثل: «يعتقد بعض الناس أنني سيء، لكنني اعرف بأنني جيد في معظم الأمور»، إن استخدامك لجمل كهذه في الحديث مع نفسك يعطي مثالاً جيداً للأطفال، وعندما تكون لدينا مشاعر جيده حول أنفسنا نستطيع أن نتعامل مع تعليقات الآخرين السلبية بلا مبالاة، أما إذا كانت لدينا شكوك جدية حول انفسنا فإن نقداً بسيطاً سيجعلنا نشعر بالانزعاج والغضب. والطريقة الاكثر مباشرة لتنمية الشعور بالكفاءة هي ان تتأكد من أن الأطفال يمتلكون المهارات اللازمة للتكيف مع معظم جوانب محيطهم. وإذا كانت تعوزهم مهارة ضرورية فإن عليك أن تعلمهم هذه المهارة أو أن تهيء الظروف المناسبة لكي يتم تعلمها. فالطفل الأخرق يجب أن يتعلم مهارات التناسق الأساسية ويمارسها، والأطفال غير البارعين اجتماعياً يجب أن يتدربوا على أن يكونوا أكثر وعياً للآخرين وأن يتصرفوا على نحو مناسب. والأطفال الذين يعانون من ضعف في حل المشكلات يجب أن يكرروا مراجعة المواقف المشكلة والتفكير ببدائل لحلها (أو أن تتم مساعدتهم في ذلك أول الأمر)، لأن ذلك يؤدي مباشرة إلى الوقاية من الشكل المتطرف للإغاظة الناتج عن دونية الطفل بالنسبة لرفاقه. وكذلك، فإن الأطفال يعرفون متى لا يمكنهم القيام بمهمات معينة في المستوى الجيد الذي يؤديها فيه غيرهم، وتتحسن مشاعرهم عندما يتوافر لهم الحد الادنى، على الاقل، من

المعلومات أو المهارات في المجالات التي تعتبر هامة لدى مجموعة الرفاق.

ولا تقلل من أهمية فعالية بناء قوة طفلك، لأن جميع الأطفال يستطيعون أداء شيء ما على نحو جيد. وبوسعك أن تشجع طفلك وأن توفر له الفرص ليتفوق في أمر ما، فالطفل الأخرق اجتماعياً والضعيف في تحصيله المدرسي يمكن أن يكون سباحاً ممتازاً مما يعطيه شعوراً بـ«إنني جيد فعلاً في شيء ما، أنا لست شخصاً فاشلاً كلياً». ومن الطرق المفيدة المعروفة لمساعدة الأطفال غير الجذابين أو المعاقين العمل على تنمية شخصياتهم، فاذا أصبح الطفل حساساً، وصدوقاً، ومتعاوناً، واجتماعياً فهو يكسب تقبل الآخرين ولا يصبح معزولاً اجتماعياً.

العلاج :

١ ـ واجه الأفكار غير المنطقية (Confront Illogical Ideas)

إن من غير المنطقي أن يعتقد الطفل بأن نقد رفاقه أو الراشدين يعني أنه شخص لا قيمة له، ومع ذلك فإن كثيراً من الأطفال ذوي الحساسية الزائدة يتعاملون مع النقد وكأنه برهان على عدم كفاءتهم وهجوم رئيسي على شخصيتهم، وهاتان الفكرتان يمكن مواجهتهما بشكل مباشر ومناقشتهما ودحضهما، ويمكن ان تكون المناقشات فعالة إذا تمت في جو تدعيمي غير ناقد، ولكي تكون كذلك قد تحتاج إلى جهد كبير من أجل إقناع الأطفال بأنكم تستطيعون معاً مناقشة موضوع حساس دون ان تصبحوا غاضبين أو دفاعيين، فالنقد يجب أن ينظر إليه باعتباره يتضمن معلومات قيمة، ويمكن للأطفال أن يتعلموا التمييز بين النقد الصادق والنقد الناتج عن أن الشخص الآخر في حالة غضب أو انزعاج عام، ولهذا لا بد من استخدام توجه قائم على العقل المنفتح وليس توجهاً دفاعياً من نوع «دعني بحالي، لا أريد أن أسمع». والمراهقين بشكل خاص هم بأمس الحاجة إلى مناقشات مفتوحة بناءة تتعلق بحساسيتهم ومراقبتهم الزائدة للذات، وهم يستطيعون، بل ويجب، ان يتعلموا أن توقعاتهم من الآخرين ليست واقعية. ولذلك لا بد من مواجهتهم مواجهة عطوفة ولكن حازمة ايضاً، لأنهم يشعرون بأنهم جرحوا بعمق لأي نقد بسيط بناء كما لو أن هذا النقد يعني هجوماً عليهم، وأنهم منبوذون تماماً من قبل من ينتقدهم.

ان الأطفال يميلون إلى تبني كثير من الافتراضات التي يظهر فحصها انها غير منطقية تماماً[٣]. ومن المفيد أن يقال لهؤلاء الأطفال إننا جميعاً نحمل افتراضات خاطئة

وان اكتشافنا وتغييرنا لمعتقداتنا الخاطئة يعتبر خطوة ضرورية وإيجابية. فكثير من الأطفال مثلاً يعتقدون أن العالم مكان خطر حيث يحتمل أن يلحق الناس بك الأذى ويحرجوك، ولذا يبقى هؤلاء الأطفال في حالة ترقب يتوقعون من الآخرين أن يقوموا بأعمال مؤذية ويرون امثلة متعددة لذلك. ومناقشة هذا الافتراض يمكن ان تكشف أن إدراكهم الأصلي قد بني على خبرة غير مريحة انتهت بإقناعهم أن عليك توقع الأسواء، فأنت تستطيع أن تظهر للأطفال خطورة أن ترى ما تتوقع رؤيته. وقد يفيد في ذلك اعطاء أمثلة شخصية. وعندما يدرك الطفل بأنه يهمل الخبرات الجيدة التي تشكل ٩٠٪ ويترك الخبرات الـ ١٠٪ السيئة تحطمه تكون قد نجحت، وبالطريقة نفسها قد يشعر الأطفال بأنهم فاشلون او منبوذون لأنهم لم يكونوا جيدين في أحد النشاطات أو لأنه تم استبعادهم من مجموعة رفاق يرغبونها، ويجب أن يدرك هؤلاء الأطفال ان من غير المنطقي ان يعتقد الشخص بأنه فاشل بسبب خيبة أمل واحدة أو اكثر. «لأنه يبقى شخصاً طيباً محترماً قيماً حتى لو نُبذ». إن عدم الاداء الجيد في المدرسة لا يعني بأن الأطفال فاشلون وإنما قد يعني أن لديهم صعوبات تعلم محددة أو إعداداً غير مناسب أو عادات دراسية غير صحيحة. والأسلوب المنطقي هو تفهم الموقف واتخاذ الإجراء الصحيح، لأن المعتقدات غير المنطقية تؤدي إلى تقوية الدائرة المفرغة لمشاعر الحساسية الزائدة وإلى القيام بالتصرفات التي تزعج الآخرين.

٢ ـ علم أسلوب حل المشكلات (Teach Problem Solving) :ـ

ان بعض الأطفال الذين يلاحظون الطبيعة غير المنطقية للحساسية الزائدة يمتلكون مهارات حل المشكلات التي تساعدهم على التقدم لوحدهم، الا أن بعضهم الآخر لديهم قدرات ضعيفة جداً على تحليل المشكلات اليومية واتخاذ قرارات بشأنها(٤). وقد يحتاج هؤلاء إلى أن يعلّموا بشكل محدد كيف يفكرون بخطط عمل بديلة، وكيف يأخذون النواتج المترتبة على كل عمل بعين الاعتبار، وبخلاف ذلك يحتمل أن يبقى هؤلاء الاطفال حساسين جداً، فهم يدركون عدم قدرتهم على التعامل مع المواقف ومن المتوقع ان يتصرفوا بحساسية عندما يشير الآخرون إلى ذلك سواء بطريقة ودية أو ساخرة، ومن الأمثلة على ذلك: بنت في العاشرة من عمرها كانت تشعر بالانزعاج الشديد في أي وقت يخبرها فيه رفاقها بأنها تسلطية ومتكبرة، وكانت تعتقد بأن رفاقها ليسوا منصفين في نقدهم لها («فالآخرون يتصرفون بالطريقة نفسها الا انهم لا يُنتقدون لذلك»). كما كانت تشعر بالعجز حول امكانية تغيير هذا الوضع، وقد

توقف بعض اصدقائها الحميمين عن اللعب معها، وبالتحليل، اتضح ان البنت لم تكن قادرة على التفكير بوضوح في مشكلتها هذه أو في المشكلات المشابهة، وكل ما كانت تراه هو وضع يدعو إلى اليأس، وقد بيّن لها والداها كيف يمكنها ان تتأمل المشكلة وتفكر بالحلول المختلفة. والمشكلة هي ان سلوكها كان قد نفّر رفاقها فقاموا بنبذها، وأنها راغبة في صداقتهم ولكنها لا تعرف ماذا تفعل، وسرعان ما أدت المحادثة معها إلى وعيها بأنها تستطيع ان تتصرف على نحو مختلف وتتوقع ما يمكن ان يحدث، ففكرة انها مغرورة جاءت من حماسها الزائد للأشياء التي تخصها، إذ شعر الأطفال الآخرون بأن تبجحها وتباهيها بممتلكاتها يعطيهم إحساساً بأنهم اقل حظاً ويجعلهم يغضبون منها. اماتسلطيتها فقد كانت مزيجاً من الميل الزائد للتحدث ورغبتها الدائمة في ان تكون الاولى أوان تكون هي من يقرر نوع النشاط الذي سوف يمارس، وقد توصلت، مع إحساس بالفخر، إلى حلول ممكنة يمكن ان تجربها (وقد جربتها فعلاً). ولقد توقفت عن التحدث عن ملابسها الجديدة، واسطواناتها الكثيرة، ومجموعة الألعاب الرائعة التي جمعتها من كل انحاء العالم. وفي الالعاب، اخذت تسمح للآخرين بأن يبدأوا قبلها وحاولت ان تكون تابعاً وان تعطي للآخرين فرصة للقيادة، وقد توقعت، وتحققت توقعاتها، بأن هذا سوف يجعلها مقبولة أكثر من قبل الآخرين.

وفي الموقف المذكور سابقاً، كان من الأساسي أن يلاحظ الوالدان جانب الضعف لدى الطفلة في حل المشكلات، وقد عبرا عن دهشتهما من أن ابنتهما التي كانت متفوقة جداً في المدرسة لا تستطيع ان تفهم موقفاً بسيطاً كهذا. وهكذا نجد ان كثيراً من الأطفال الأذكياء تعوزهم في الواقع مهارات حل المشكلات الاجتماعية، ولكن مساعدتهم ممكنة، فهذه البنت بعد ان بدأت بتنفيذ خطتها في تغيير سلوكها. لم تعد تتناثر حطاماً عندما يقوم الأطفال بإغاظتها، لقد كانت خطتها واضحة لها كما كان الموقف واضحاً، ولذا فقد كانت أقل عرضة للحساسية.

٣ ـ التحدث مع الذات (Self-Talk) :ـ

يجد بعض الأطفال الحساسين أن التعبيرات الذاتية تساعدهم في أن تصبح مشاعرهم أفضل عندما يتعرضون للنقد، فعندما يخبر المدرس طفلاً بأن اجابته مثلا خاطئة، فهو يستطيع أن يفكر على النحو التالي بدل أن يصبح منزعجاً، «ان الاجابات الخاطئة لا تعني بأنني طالب سيء». والكثير من التعبيرات الذاتية يأتي بشكل طبيعي من المناقشة السابقة للأفكار غير المنطقية، فعندما يتم تحديد الافكار غير المنطقية ينبغي

ان تستخدم التعبيرات الذاتية المناسبة لتصحيحها، ومن الامثلة الاضافية على ذلك «ان كلمة مغفل لا تعني انني معاق؛ انني جيد في التعلم». وفيما يتعلق بإستخدام التسميات السيئة، قد يكون من المفيد للطفل ان يفكر «ان امي ليست كما يقولون، انها في الواقع طيبة جداً». ان التحدث مع الذات يساعد الأطفال في تحقيق هدف مفيد هو خفض الشعور بالعجز لديهم. فهم يشعرون بأن كل ما يستطيعونه هو المعاناة والوقوع تحت الأذى، ويمكن للآباء ان يوضحوا أن الحديث مع الذات يساعد كثرين من الناس، وهذا الايحاء يمكن ان يؤدي إلى ظهور توقع إيجابي بأن الاطفال سوف يكونون قادرين على ان يصبحوا أقل حساسية.

فما إن يبدأ الأطفال بالتفكير على نحو مختلف حتى يحدث التقدم بشكل طبيعي نحو الشعور والسلوك على نحو مختلف، ويمكن تشجيع الأطفال على ان يفكروا بعبارات مفيدة عندما يوجه اليهم النقد: «لقد أصبحت أكثر قدرة على تحمل التعليقات»، «كن أكثر احتمالاً»، «حافظ على هدوئك» أو «اصغ لما يقال فقط» أو «قد يكون من الضروري أن أصبح الطف»، الخ. إن التحدث مع الذات يستخدم لعكس التوقع الذي يحمله الأطفال بأنهم «حساسون بشكل زائد»، فأنت تضع توقعاً بأن طفلك يستطيع أن يتقبل تعليقات الآخرين على طريقة الأمر الواقع: «استطيع ان اصغي لما يقوله الآخرون دون ان اشعر بالانزعاج دائماً».

٤ ـ اعمل على التعويض عن الحساسية الزائدة التكوينية

(Compensate for Constitutional Oversensitivity.)

يجب ان يخبر الأطفال بأنهم يستجيبون للمواقف استجابة قوية جداً بصورة دائمة، ومع ذلك يمكنهم ان يتعلموا التعويض عن هذه النزعة بتطوير أساليب مناسبة لمواجهتها. فتحليل وتسجيل أنواع الحوادث والأوقات ا لتي تظهر فيها الاستجابات المبالغ بها يمكن ان يكشف أحياناً عن وجود أنماط واضحة. فبعض الأطفال يكونون زائدي الحساسية بشكل خاص لفترة ساعة بعد الاستيقاظ أو في نهاية اليوم. وبالتخطيط لنشاطات ممتعة وتجنب التوتر في هذه الأوقات، يمكن التعامل مع هذه الفترات بنجاح جيد مع بذل قليل من الجهد، ويمكن أن يساعد في توضيح هذه الفكرة ملاحظة أن بعض الراشدين هم من البطيئين في التيقظ، وقد تعلموا التعويض عن ذلك، فمن المعتاد أن يقولوا «لا تتحدث معي حتى أشرب فنجانين من القهوة».

والتعويض في هذه الحالة هي أن الآخرين قد تعلموا الا يتحدثوا مع هذا الشخص في اوقات معينة، كما ان الشخص يقوم بتجنب الآخرين مؤقتاً. ويمكن للأطفال ذوي الحساسية في الصباح الباكر ان يقوموا بالاسترخاء لمدة عشر دقائق بالقراءة أو مشاهدة التلفزيون أو الركض أو عمل أي شيء يرتاحون إليه، وكذلك فإن الأطفال الذين يشعرون بالتعب أو الحساسية الزائدة في المساء ينبغي أن يضعوا خططهم تبعاً لذلك. إن الأعمال المدرسية أو الواجبات أو المناقشات الجادة يجب ان تتم قبل العشاء، والنشاطات الممتعة يجب ان يخطط لها لتتم في الاوقات الانفعالية الصعبة.

والأطفال الذين ليس لديهم نمط محدد لكنهم يظهرون حساسين جداً باستمرار، يجب ان يتعلموا التكيف مع جانب الضعف هذا، وإذا تقبل جميع أفراد الأسرة هذه المشكلة ولم يقوموا بلوم الطفل باعتبار أنه يتعمد التصرف بشكل سيء، فإن حدوث التغير يصبح اسهل، إذ يصبح الجو العائلي تدعيمياً بدلاً من أن يكون مثبطاً. ينبغي أن يتعلم الأطفال الاسترخاء العضلي لمثير معين وذلك عن طريق تعلم شد المجموعات العضلية في جسمهم ورخيها، وبذلك يستطيعون مواجهة التوتر الجسمي في لحظات الحساسية الزائدة. وعندما يواجهون بالنقد أو يتحدثون أمام مجموعة من الناس او يقابلون أشخاصاً غرباء، الخ، فإنهم يستطيعون أن يسترخوا بشكل مقصود، ويعتبر ذلك مفيداً بشكل خاص للأطفال الذين يظهر التوتر لديهم في مواقع معينة من جسمهم، فكثير من الأطفال يظهر التوتر لديهم في العنق أو الجبهة أو الفك أو المعدة. ويؤدي الاسترخاء إلى منع تراكم التوتر، واضافة إلى ذلك، يمكن للأطفال ان يتعلموا التفكير بخيالات ممتعة لمواجهة مشاعر الانزعاج، فمثلاً إذا شعر الطفل بقلق في المدرسة أثناء انتظار المناداة على اسمه يمكن ان يتخيل نفسه مستلقياً على الشاطيء وهو يشعر بالهدوء، أو يتخيل نفسه وهو يقوم بنشاط رياضي محبب لديه. والفكرة هي إحداث تدخل في الميل الطبيعي لدى الأطفال للاستجابة الزائدة عن طريق التعويض عن ذلك بفعالية اخرى مناسبة.

تقرير حالة :

ولد في الرابعة عشرة من عمره كان دفاعياً جداً بصدد التعليقات عليه من قبل الرفاق والمعلمين والوالدين، وقد اعتاد أن يفهم كثيراً من التعليقات بطريقة خاطئة، وأن يصبح منزعجاً عندما يوجه اليه النقد على أي شكل من الاشكال. وأصبح هذا النمط أقوى وأقوى

في السنة الأخيرة، ويعتقد أبواه بأن مشاعر عدم الكفاءة الاجتماعية والحساسية الزائدة قد ظهرت لديه منذ البلوغ. وقد تم اقتراح وتنفيذ مناقشة مفتوحة في محادثة خلف أبواب مغلقة أجريت بعد ظهر يوم أحد، فوافق الولد وأبواه على محاولة حل المشكلة لأن حساسية الولد الزائدة كانت تؤدي إلى توتر مستمر، وكان إعطاء المناقشة ثلاث ساعات من الزمن طريقة مفيدة لإعطاء فكرة عن أهمية المشكلة، وعن رغبة الجميع في تكريس الوقت الكافي لحلها. وسرعان ما اتضحت من المناقشة المعتقدات غير المنطقية لدى الولد، فقد كشف لأبويه لأول مرة، وسط شعوره بالحرج، بأنه كان يشعر بأنه «خاسر» لأن أصدقاءه كانوا يخرجون مع فتيات ولم يكن هو كذلك. لقد كان يشعر بالحساسية وبأنه لم يصل النضج الكافي ليقيم علاقات مع البنات في صفه. وتركزت المناقشة حول وضعه الجسمي الذي كان أقل نضجاً إلى حد ما من زملائه، وحول نقص الاستعداد لديه للتعامل مع البنات وهو نقص يعتبر أمراً طبيعياً. وقد كان ارتياحه جلياً بسبب تقبل والديه للمشكلة باعتبارها حالة سوية، وعندما سئل عن اصدقائه ذكر بأنه لم يكن بوسعه ان يتحدث عن همومه الخاصة بعدم السوية لأي منهم.

وكانت نتيجة المناقشة هي شعور الولد بالحرية في أن ينمو حسب سرعته الخاصة، فقد كان لديه اعتقاد قوي بأنه يجب أن يكون لديه اهتمام بالبنات وأن يقضي وقتاً معهن، إلا أن هذا الضغط أزيل عن عاتقه وتلاشت إلى درجة كبيرة قناعته بوجود خطأ ما فيه، وقد ذكر الوالدان ظهور انخفاض ملحوظ في حساسيته الزائدة مع الزملاء والراشدين.

كتب للأطفال حول الحساسية الزائدة للنقد:

Berger, Terry: I Have Feelings. Human Science Press, New York (1970).

للاعمار ٤ إلى ٨ سنوات:

يتم في هذا الكتاب عرض مشاعر مختلفة عبر الصور والوصف البسيط. وهو يُساعد الأطفال لكي يحددوا أو يفهموا أو يتقبلوا مشاعر الغضب والغيرة والحب والكراهية والوحدة والخزي.

Burch, Robert J.: Queenie Peavy. Viking, New York (1966).

للاعمار ١١ ـ ١٣:

فتاة في الثالثة عشرة من عمرها لديها حساسية زائدة وتعتقد بأن جميع الناس ضدها،

١٥

ثم تصبح تدريجياً أكثر فهماً وتقبلاً لذاتها وتتخلى عن السلوك المنحرف.

Carlson, Natalie Savage: School Bell in the Valley. Harcourt Brace Jovanovich, New York (1963).

للاعمار ٨ إلى ١١ سنة:

بنت ريفية في العاشرة من عمرها توجه لها تعليقات ساخرة بسبب عدم معرفتها القراءة، وتترك المدرسة بسبب شعورها بالحرج والخوف، إلا أنها تعود فتتابع تعليمها بعد ان تحصل على نقود كافية.

Waters, Virginia: Color Us Rational. Institute for Rational Living, New York (1979).

للاعمار ٤ إلى ٨ سنوات:ـ

يتعلم الأطفال من هذا الكتاب الفرق بين التفكير والسلوك المنطقي وغيرالمنطقي من خلال الصور الملونة للناس والحيوانات. ويساعد هذا الكتاب في التغلب على الحساسية الزائدة الناتجة عن المعتقدات غير المنطقية.

Wise, William: The Cowboy Surprise. Putnam, New York (1961).

للاعمار ٥ إلى ٨ سنوات:ـ

ولد وبنت يعانيان من الحساسية الزائدة بسبب السخرية من ارتدائهما النظارات الطبية، ويصف هذا الكتاب المعد للمبتدئين بالقراءة كيف يلبس راعي بقر شهير نظارات طبية عندما يذهب إلى المدرسة ليظهر أنه حتى رعاة البقر يلبسون نظارات طبية.

References: المراجع:

1. Thomas, Alexander, Chess, Stella, and Birch, Herbert G.: *Temperament and Behavior Disorders In Children.* New York University Press, New York (1968).
2. Schaefer, Charles E. and Millman, Howard L.: *Therapies For Children.* Jossey-Bass, San Francisco (1977).
3. Ellis, Albert and Grieger, Russell: *Handbook of Rational-Emotive Therapy.* Institute of Rational Living, New York (1978).
4. Shure, Myrna B. and Spivack, George: *Problem Solving Techniques In Childrearing.* Jossey-Bass, San Francisco (1978).

الخجــل

غالباً ما يتجنب الاطفال الخجولون غيرهم، وهم عادة جبناء يخافون بسهولة، وغير واثقين، وحييون، ومتواضعون، ومتحفظون، ومترددون في الزام أنفسهم بأي شيء. وهم يتجنبون الألفة والاتصال بالآخرين. وفي المواقف الاجتماعية لا يقومون بالمبادرة أو التطوع بل يبقون، على الاغلب، صامتين أو يتحدثون بصوت خافت ويتجنبون التقاء العيون. وينظر لهم الاخرون عادة كأغبياء، مضجرين، ينبغي تجنبهم مما يزيد من مشاعر الخجل لديهم. وبما أن الأطفال الخجولين نادرا ما يكونون مشاغبين أو مثيرين للمتاعب فهم غالباً ما يعـانون من مشكلتهم دون ان تتم ملاحظتهم (وخاصة في المدرسة)، وبالاضافة إلى ذلك، فإن كثيراً من الراشدين يقيمون الخجل ويعززونه معتقدين بأن «الأطفال يجب أن يروا دون ان يسمعوا» وفي المواقف التي تبدو صعبة غالباً ما ينسحب الاطفال الخجولون ويتركون الموقف. وأطفال ما قبل المدرسة أو أطفال المدرسة الخجولون يجدون صعوبة كبيرة في المشاركة مع الآخرين، والخجل يظهر بشكل طبيعي في أعمار ٥ أو ٦ شهور وفي عمر سنتين، وانتشاره واسع جداً، إذ أن حوالي ٤٠٪ من المراهقين والراشدين يصفون أنفسهم بأنهم خجولون وغير قادرين على الاتصال المناسب مع الآخرين[٢٠١].

إن بعض الأطفال هم أقل انطلاقاً وأقل ميلاً للتحدث من غيرهم، وبعضهم الآخر يستمتع بالنشاطات الفردية. وهذا يختلف عن حالة الأطفال الجبناء الذين يشعرون بعدم الجدارة ويدركون على هذا النحو من قبل الآخرين لانهم لا يؤكدون ذاتهم ولا يدافعون عن أنفسهم. إن الأطفـال الأكثـر جرأة (assertive) يعبرون عن أفكارهم وحقوقهم دون أن ينكـروا حقـوق الآخـرين ويتصرفـون على النحـو الذي يحقق لهم الفائدة، أما الأطفال الخجولون فهم حساسون من أنفسهم، ضعيفو الاتصال ولا يقدمون أنفسهم بشكل جيد، إنهم يشعرون بعدم الارتياح الداخلي، ويعانون غالباً من أعراض القلق، وغير مستقرين، ويرغبون في الابتعاد عن المواقف الاجتماعية. كما أنهم غالباً ما يشعرون بالاختلاف والنقص معتقدين بأن الآخرين يفكرون بهم على نحو سيء وبأن الاتصال الاجتماعي سوف ينتهي بخبرة سلبية جداً. وهذا الخوف من التقييم السالب غالباً ما يكون مصحوباً بسلوك اجتماعي غير مناسب يتضمن الارتباك وعدم البراعة ومحدودية اللغة. وكثير من الأطفال الخجولين لا يشاركون في المدرسة أو المجتمع المحلي لكنهم يتصرفون على نحو مختلف في البيت، إلا أن الوضع يصبح اكثر صعوبة عندما يكون هؤلاء خجولين في البيت ايضاً.

إن الأطفال الخجولين غالباً ما تعوزهم المهارات الاجتماعية، فهم لا يبدون اهتماماً بالآخرين، ولا يتصلون بهم إرسالاً أو استقبالاً، ولا يظهرون تعاطفاً أو اعتباراً للغير مما يحول دون أن يرى الآخرون الصفات الجيدة لديهم. إنهم يجدون صعوبة في الاجتماع مع اشخاص جدد أو في الاستمتاع بالخبرات الجديدة، ولذا فإنهم لا يحصلون إلا على القليل من الثناء الاجتماعي، ولا يسعى اليهم من قبل المعلمين أو الرفاق. وتعتبر الجماعات أو الحفلات غير المنظمة مواقف صعبة بشكل خاص بالنسبة لهؤلاء الأطفال الخجولين.

الاسباب :

١ ـ مشاعر عدم الامـن:

إن الأطفال غير الآمنين لا يشعرون بالطمأنينة الكافية لكي يغامروا بتعريض أنفسهم للآخرين، إذ تعوزهم الثقة بالذات والاعتماد عليها، ويخيفهم النمو والتعرض للأذى والدخول في مغامرات اجتماعية، كما أنهم مشغولون بمحاولة الشعور بالأمن وتجنب الإحراج، ويؤدي انشغالهم هذا إلى أن يصبحوا أقل وعياً بما يدور حولهم، وبسبب الاتجاهات القائمة على الخوف فهم لا يمارسون المهارات الاجتماعية، ويشكل الخجل جانباً من دائرة مفرغة حيث يصبح الطفل أكثر خجلاً بسبب نقص المهارات الاجتماعية لديه، ونقص المعلومات المرتدة الإيجابية من الآخرين، على أن الطفل الخجول قد يتخذ صديقاً أو اثنين من الخجولين أمثاله.

أ) الحماية الزائدة (Overprotection) :ـ

ان الاطفال الذين يحميهم الوالدان حماية زائدة يكونون في الغالب اعتماديين وغير فاعلين، وبسبب الفرص المحدودة المتاحة لهم للمغامرة، فإنهم يصبحون هادئين وسلبيين وخجولين، وهذا الاتجاه في التنشئة يؤدي غالباً إلى الجبن وطفولية التصرف، إذ أن الأطفال لا يكونون قد تعلموا أن يثقوا بأنفسهم في التعامل الفعال مع البيئة والآخرين. وبعض الآباء يحمون أطفالهم بشكل زائد نتيجة للجهل، فهم يعتقدون بأن الأطفال لا يستطيعون العناية بأنفسهم ويحتاجون إلى حماية مستمرة من جميع المخاطر، وبشكل عام، فإن الآباء الخوافين يصبحون حريصين بشكل زائد على حماية أطفالهم من عالم مخيف قاس، ويؤدي الشعور بالذنب ببعض هؤلاء الآباء لأن يشعروا بمسؤولية زائدة عن أطفالهم، فقد يشعرون بالذنب بسبب عدم ميلهم للأطفال أو عدم وجود رغبة حقيقية لديهم

للعناية بهم، إن اطفال الحماية الزائدة قد يبتعدون خجلاً عن الآخرين لأنهم لا يحبون التعامل مع الأشياء إلا إذا سارت على هواهم، ولذلك فهم لا يستطيعون التفاوض أو الأخذ والعطاء في علاقاتهم مع الآخرين.

ب) عدم الميل (Disinterest) :

يظهر بعض الآباء بشكل واضح نقصاً في الاهتمام أو العناية بأطفالهم، وقد يكون ذلك بسبب عدم وجود اهتمام بالأطفال بشكل عام أو بسبب القناعة بأن الاتجاه الأبوي القائم على عدم الاهتمام يساعد على تنمية استقلالية الطفل، وبدلاً من أن يؤدي عدم اهتمام الوالدين إلى الاستقلالية فهو يؤدي إلى شخصية خائفة خجولة، وهؤلاء الأطفال يشعرون بأنهم غير جديرين باهتمام الآخرين، ولا يمتلكون الثقة الداخلية الضرورية للمغامرة اجتماعياً.

جـ) النقد (Criticism) :-

ان الآباء الذين يكثرون من توجيه النقد لأطفالهم، سواء على نحو واضح أو خفي، غالبا ما يطورون لديهم حالة من الجبن. وبما أن هؤلاء الأطفال غالباً ما يتلقون استجابات سلبية من الراشدين فإنهم يصبحون مترددين وغير متأكدين، وخجولين. وقد يكون الآباء قد أصبحوا انتقاديين بسبب قناعتهم بأن «هذه هي الطريقة التي نشأت عليها وأشعر بأنها طبيعية»، أو أن الآباء يعتقدون بأن النقد هو أسلوب جيد وضروري يتعلم الأطفال عن طريقه كيف يسلكون، إلا أن نتيجة النقد الزائد غالباً ما تكون طفلاً خائفاً وخجولاً.

د) الإغاظة (Teasing) :-

ان الأطفال الذين يتعرضون للسخرية والإغاظة قد يصبحون خجولين، فقد يهزأ الآباء والأخوة على نحو متكرر من الأطفال الذين يبدون ضعفاً ويستجيبون بالانسحاب من مواجهة الآخرين، فهم يتجنبون الاتصال الاجتماعي تجنباً للسخرية وذلك بسبب حساسيتهم العالية وخوفهم من أن يكونوا موضعاً للحكم أو النبذ أو الأحراج. والأطفال الأصغر من باقي أو معظم إخوانهم معرضون لان يعاملوا معاملة سيئة أو يغاظوا من قبل أولئك الأخوة، وتكون النتيجة أن يصبح الطفل خجولاً وسريع الحرج. ومن الامور ذات الأثر المدمر بشكل خاص ان يسخر من الطفل عندما يقوم بمحاولات فجة لإقامة علاقة مع الآخرين.

هـ) عدم الثبات :-

قد يؤدي اتجاه التنشئة القائم على عدم الثبات إلى الخجل، فقد يكون الآباء حازمين جداً ثم متساهلين جداً أو عطوفين جداً ثم غير مهتمين، وبالنتيجة يصبح الأطفال غير آمنين ولا يعرفون ماذا يتوقعون، وقد يصبحون خجولين في البيت والمدرسة، كما يمكن لبعض الأطفال أن يكونوا خجولين في البيت فقط ويقضي هؤلاء الكثير من الوقت باحثين عن اناس ثابتين كلياً في تعاملهم معهم.

و) التهديد :-

قد يقوم الآباء بتهديد الأطفال بالعقاب دون تنفيذ ذلك، وقد يكثر الآباء من التهديد ويوقعون العقاب مرات قليلة، كما أن سحب الحب والتقبل قد يكون مهدداً في كثير من الحالات، وقد يستجيب الاطفال للتهديد المستمر بالخوف والجبن، فهم ينسحبون محاولين تجنب احتمال تنفيذ هذه التهديدات، ويتخذون موقفاً دفاعياً في علاقاتهم مع الآخرين مع نقص في تأكيد الذات.

ز) طفل المعلم المدلل (Teacher's Pet) :-

من الشائع ان نرى الأطفال الخجولين وقد اصبحوا معتمدين على المعلم مما يؤدي إلى دائرة مفرغة، لأن طفل المعلم المدلل يصبح موضعاً لسخرية الآخرين وإغاظتهم. وغالباً ما يعزز المعلمون هذا النمط عن طريق حبهم وعطفهم على الأطفال الخجولين اللطيفين الذين غالباً ما يصبحون اكثر اعتماداً على الراشدين وأكثر خجلاً من رفاقهم.

٢ - تسمية الذات كخجول (Self – Label as Shy) :-

يظهر نمط تسمية الذات عندما يتقبل الأطفال أنفسهم كخجولين. وذلك عندما يدركون المواقف من خلال شعورهم بالخوف ونقدهم للذات، فهم يتصرفون كما لو أن عليهم ان يثبتوا بأنهم فعلاً خجولون وغير مؤكدين لذواتهم. ويهملون أية معلومات أو حوادث تتناقض مع هذا الإدراك، فهم لا يعتقدون بأن أي مديح يوجه اليهم يمكن أن يكون صحيحاً. وتصبح قناعتهم: «إنني مجرد شخص خجول، هذه هي شخصيتي». وبما أنهم يحسون بالنقص فهم يتجنبون أي اتصال مع الآخرين كي لا يكتشف نقصهم. وتمنعهم قناعة النقص لديهم من القيام بتصرف فيه مواجهة

يمكن أن يؤدي إلى حصولهم على ما يريدون بحيث يقلل ذلك من شعورهم بالنقص، ومن المعتاد أن يكرروا حديثاً سلبياً مع الذات :ـ «انني لا استطيع التحدث مع أحد، إنني اعرف بأنهم سوف يكرهونني، من الأفضل الا أقول شيئاً لانني سوف ابدو كأحمق».

٣ ـ المزاج أوالإعاقة الجسمية :ـ

يبدو بعض الأطفال خجولين منذ ولادتهم، وهناك أدلة تدعم فكرة وجود خجل تكويني (constitutional) أو وراثي، فبعض الأطفال أميل للضوضاء والانطلاق وبعضهم الأخر أميل للهدوء والانفراد. وقد يستمر هذا النمط مع الأطفال طوال حياتهم فيما بعد. وإذا عومل الأطفال الخجولون تكوينياً بأية طريقة من الطرق الموضوعة تحت «الشعور بعدم الأمن» فإن من المحتمل جداً ظهور الخجل الشديد، كما قد تظهر المشكلة ايضاً عندما يكون الآباء أو الآباء البديلون منطلقين جداً ويكون الأطفال خجولين إذ يؤدي ذلك إلى صراع مستمر حيث يدفع الآباء اطفالهم المقاومين والمحرجين لكي يصبحوا أكثر اجتماعية.

وغالباً ما تؤدي الاعاقة الجسمية إلى الخجل، فالإعاقة الظاهرة التي تجعل بعض الأطفال مختلفين عن غيرهم قد تؤدي بهم لأن يصبحوا حساسين جداً، فهم يتجنبون الآخرين حتى لا يحدقوا بهم أو يتحدثوا عنهم. أما الإعاقات الخفية كعدم القدرة على التعلم أو مشكلات التعبير اللغوي فقد تؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي.

٤ ـ نموذج الوالدين (Parental Modeling) :ـ

ان الابوين الخجولين الهادئين غالباً ما ينتجان أطفالاً خجولين، إذ يؤدي ذلك إلى مزيج قوي من وراثة تحمل استعداداً للخجل والعيش مع نماذج من الراشدين الخجولين، ويكون الأطفال معرضين للوقوع في نمط الحياة القائم على الخجل مقادين بوالديهم، فالاتصالات الاجتماعية تكون في حدها الأدنى، والتحدث عن الآخرين يتم باستخدام مصطلحات الخوف وعدم الثقة. وفي بعض الأحيان، قد يقدم الآباء غير الخجولين نماذج للخوف من الآخرين عندما يكثرون من التحدث عن الغير بصورة سلبية. وقد يقيم هؤلاء الآباء علاقات جيدة مع الآخرين ولكنهم يزرعون الخوف من الغير لدى اطفالهم الذين يستمعون لآبائهم وهو يسخرون من الآخرين على نحو

متكرر، إذ يتم التحدث عن الناس كما لو أن من الضروري تجنبهم وعدم الثقة بهم.

الوقايــة:

١ ـ شجع النشاطات الاجتماعية وكافئها:

إعمل على أن يحصل الطفل، من عمر مبكر على أكثر ما يمكن من الخبرات السعيدة والمبهجة في علاقاته مع الرفاق، إن زيارة الناس الذين لديهم أطفال من عمر طفلك تعتبر من الخبرات المساعدة جداً، وقد تكون الرحلات الخاصة التي يشارك فيها طفل أو أكثر من الخبرات الممتعة، وإذا كان الطفل خجولاً بشكل خاص، فينبغي البحث عن طفل أو طفلين من الذين يسهل التعامل معهم ليشاركوا الطفل الخجول في اللعب أو الرحلات. ومكافأة النشاط الاجتماعي لها فعاليه عالية، ولذلك ابتسم للأطفال عندما يلعبون أو يتحدثون بشكل لطيف، وبين لهم أن قضاء الوقت على نحو ممتع هو أمر جيد للجميع. ويمكنك ان تقدم بعض الهدايا للأطفال عندما يتفاعلون على نحو جيد مع غيرهم. ولا تقدمها لهم خلال فترات الصمت، والتصرف الأخرق، إذ أن الراشدين غالباً ما يقومون دون قصد وعن حسن نية بتعزيز سلوك الخجل عندما يقومون بأعمال محببة للطفل في محاولتهم لتحسين المواقف السيئة. ان أي محاولة يقوم بها الأطفال لكي يكونوا اجتماعيين يجب ان تكافأ بالابتسامة أو بالكلمة الطيبة أو باتخاذ وضع إيجابي (مثل وضع اليد على الكتف أو الامساك باليدين، الخ)، ويجب الا يسمح للأطفال بأن يبقوا في عزلة عن الآخرين لفترات طويلة كأن ينفردوا بمشاهدة التلفزيون لعدة ساعات.

ان من المفيد مساعدة الأطفال على فهم الحوادث الاجتماعية، حيث يمكنك أن توضح كيف يشعر الآخرون وكيف يفكرون ويسلكون، وبذا فإن معنى سلوك الآخرين يمكن ان يفهم على نحو أفضل ولا يساء تفسيره، فمثلاً كثيراً ما يفسر الاطفال وجود زمرة من الأصدقاء معاً على انه يعني نبذاً شخصياً لهم، ويمكن أن يتم التوضيح لهؤلاء الأطفال بأن الأشخاص الذين يعرفون بعضهم غالباً ما يميلون إلى البقاء معاً ولا يتقبلون الوافدين الجدد ببساطة. «ان هذا لا يعني بأنهم لا يحبونك أو أنك شخص سيء». ينبغي أن تبين للأطفال كيف يتصرفون بطريقة اجتماعية مناسبة لأعمارهم، فبعض الأطفال يحتاجون إلى ذلك أكثر من غيرهم الا أنهم جميعاً يمكن أن يستفيدوا من الاقتراحات والتوجيهات الودية: «ان الأطفال يحبون ان تعطيهم دورهم»



أو «يعتبر لطفاً منك أن تترك الآخرين يختارون نوع اللعبة» أو «ليس من الضروري ان تكون قائداً طوال الوقت، يمكنك ان تسترخي وتستمتع بوقتك».

٢ ـ شجع الثقة بالذات والتصرف الطبيعي :ـ

ينبغي أن يشجع الأطفال ويمتدحوا لاعتمادهم على الذات ولتصرفهم على نحو طبيعي، فليس من الضروري ان تتظاهر بأنك مختلف أو كامل ما دام بوسعك أن تكون ذاتك وان تعبر عن آرائك بصراحة. وعندما يشعر الأطفال ويتحدثون ويلعبون بحرية يجب ان يمتدحوا لأنهم يستمتعون بوقتهم، ويمكن تعليمهم انه ليس من الضروري ان يتوافقوا مع كل شخص، فمن الطبيعي ألا تكون محبوباً من قبل كل شخص وأن تحب أشخاصاً معينين. وفي البيت ينبغي تعليم الأطفال كيف يتعاملون مع المزاح والاغاظة دون ان يستجيبوا على نحو مبالغ فيه، كما ينبغي مواجهة الصراعات والتوترات والتعامل معها وليس الهرب منها. وعلى الراشدين ألا يقللوا من أهمية الوقاية من المشكلات عن طريق توقع الصعوبات واعداد الأطفال للتكيف معها.

ان من المهم ألا يتم تعزيز الخجل بشكل غير مقصود عن طريق الغضب أو الانتباه الزائد أوالتحدث عن سلوك الخجل كسلوك لطف وتهذيب، فالأطفال يجب الا يتعرضوا للحماية الزائدة وأن لا يقال لهم «لا» أو «توقف» في معظم الوقت، لأن الثقة بالذات لا تبنى باتخاذ القرارات نيابة عن الطفل أو بالصرامة الشديدة أو بالتوقعات العالية جداً أو بإغاظة الأطفال والتقليل من شأنهم، ويجب الأشارة إلى جوانب القوة والإنجاز لدى الطفل على نحو متكرر، والافتخار بها.

٣ ـ شجع تطوير المهارات والتمكن منها:ـ

ينبغي مساعدة صغار الأطفال للشعور بالكفاءة والمقدرة والأهمية، إذ أن اعتبار الذات ينمو لدى الطفل من خلال قدرته على التحكم الفعال بالبيئة. وينبغي أن يعطى الأطفال مهمات فيها تحد بسيط بحيث يتكرر شعورهم بالنجاح، وبدلاً من انتظار حدوث الاشياء الجيدة، ينبغي تشجيع الأطفال على المحاولة وعلى أن يكونوا فعالين في الوصول إلى ما يرغبونه. وتعليم المهارات التي يقدرها رفاق الطفل هو أمر هام، فالرياضيون الممتازون او الموسيقيون أو الراقصون، الخ يشعرون بالثقة وغالباً ما ينشد الآخرون صداقتهم، وإذا لم يكن لدى الأطفال تناسق جيد فقد يكون من

المفيد تزويدهم بتدريب مبكر على شكل فردي أو في مجموعات صغيرة غير تنافسية. ومن النشاطات المفيدة التي لا تستخدم بما فيه الكفاية نوادي الهوايات حيث يمكن للأطفال ان يتعلموا مهارات أفضل وأن يلتقوا أو يتفاعلوا بشكل طبيعي مع الآخرين أثناء قيامهم بالنشاط.

٤ ـ زود الطفل بجو من التقبل والدفء:

ان الحب والانتباه لا يفسد صغار الأطفال، وكل زيادة في الحنو والتقبل تعتبر أفضل، فينبغي أن يسمح للأطفال بأن يقولوا «لا» في المواقف التي يستطيعون ممارسة الاختيار فيها، لأن هذا يشعرهم بأن استقلالهم موضع احترام وبأنهم متقبلون حتى لو لم يتفقوا معك. أما العبارات مثل «إياك أن تتحدث مع والدك على هذا النحو» و «الأطفال يجب أن تراهم دون ان تسمع صوتهم» فينبغي تجنبها لكي يشعر الأطفال بأنهم محبوبون ومرغوبون وآمنون وذلك عندما يعيشون خبرة «الاهتمام الإيجابي غير المشروط (unconditional positive regard)». فأنت توصل للأطفال تقبلك الأساسي لهم كأناس حتى لو كنت لا تحب بعض سلوكاتهم، والطفل ينبغي أن يشعر بأنه منتم للأسرة وأن بإمكانه ان يلجأ اليها للحصول على الدعم كلما كان ذلك ضرورياً دونما حرج، والمساعدة والاقتراحات يجب أن تقدم للطفل باهتمام دون تحفظ.

العلاج :ـ

١ ـ علّم وكافيء المهارات الاجتماعية :ـ

ان اية محاولة لإقامة علاقة مع الآخرين يجب أن تمتدح وتكافأ بطريقة ما. ويمكن للأطفال اكتساب نقاط (points) لانخراطهم في أي سلوك اجتماعي، ونظام النقاط ينبغي تصميمه بحيث يؤدي السلوك الأكثر صعوبة (مثل الذهاب إلى حفلة والتحدث مع مجموعة من الأطفال) إلى اكتساب نقاط أكثر، ويمكن أن تستبدل النقاط بمكافآت أو امتيازات. فمن الضروري في معظم الأحيان مكافأة الخطوات الصغيرة مثل الاقتراب من الآخرين أكثر فأكثر أو مصاحبتك للباب للترحيب بالزوار (دون أن يطلب من الطفل التحدث)، وستجد ان بإمكان الطفل بعد فترة الترحيب بالزوار لوحده. وعندما تقوم بمكافأة التحسن، لا توجه انتقادات، والأطفال الذين يرغبون في أن يكونوا أقل خجلاً، يجب ان يشاركوا في العملية. فمثلاً، يمكن اعطاؤهم عداداً والطلب إليهم أن يعدوا المرات التي قاموا فيها بالمبادرة للتفاعل مع الآخرين خلال

اليوم.

هذا ويستجيب بعض الأطفال بشكل جيد للامتداح والمكافأة المعطاة لنقصان الخجل وزيادة الاتصال الاجتماعي، الا أن كثيرين منهم يحتاجون إلى تعليم المهارات الاجتماعية. وإذا شعر الأطفال بأنك تقف إلى جانبهم، ولا توجه لهم النقد، وترغب في مساعدتهم، فان بوسعك ان تكون فعّالاً في تغيير سلوك الخجل لديهم. إن عليك ان تعلم الطفل وأن تدربه في كل خطوة ليتعلم المهارات الاجتماعية ويطبقها، ويمكن للأطفال الاحتفاظ بمذكرات يومية تناقش معهم بشكل دوري، وعليك أن تكون متعاطفاً مع الصعوبات التي يواجهونها، وأن تقدم لهم اقتراحات محددة تتعلق بالطرق البديلة للتعامل مع الموقف.

ان التدريب على المهارات الاجتماعية يمكن ان يتم حسب الخطوات التالية: اعطاء التعليمات (instruction) ثم تقديم معلومات عن الأداء (feedback) ثم تكرار السلوك (behavioral rehearsal) وبعد ذلك النمذجه[٣] (modeling). وأكثر عناصر التعليم فاعلية هو التكرار الفعلي للأشكال المختلفة من السلوك. يتضمن إعطاء التعليمات توضيح الطرق المحددة للاتصال بالناس على أن يعطى بعض الوقت للتمهيد، والمبادرة «بالتحية» قد تكون أحياناً خطوة كبيرة لبعض الأطفال، هذا وتتضمن المهارات الاجتماعية اعطاء عبارات المديح وتقبلها، والابتسام وهز الرأس، والاتصال بالأعين. وينبغي أن يعد الأطفال أنفسهم للتحدث بأن يتعلموا أشياء يمكن أن تثير اهتمام الآخرين ويعرفوا أن المشاركة بالأفكار والمعلومات أمر ضروري. وتستمر المحادثة عندما تقوم بين شخصين يشاركان فيها باهتمام، ويعتبر الإصغاء الفعال عنصراً هاماً فيها. كما ينبغي أن يتعلم الأطفال كيف يوصلون للآخرين بأن تعليقاتهم هامة وقيّمة، وهو أمر يمكن إظهاره بالانتباه، وبقول عبارات توضح حدوث الفهم، وبتوجيه الأسئلة واستخدام العبارات التي تغني المحادثة. وليس من الضروري أن يكون الطفل عميقاً أو مسلياً وإنما ان يصغي بشكل جيد، فيه تقدير للمتحدث. ويساعد تقديم معلومات عن الاداء بطريقة واقعية في أن يعرف الأطفال مستوى مهاراتهم ويقوموا بتحسينها. فيجب مثلاً إعطاؤهم معلومات عن الكيفية التي تعاملوا فيها مع ابويهم أو مع الآخرين بأسلوب وصفي لا يتضمن إصدار أحكام. وتتم النمذجة بأن تُري الأطفال كيف يتصرفون، حيث تقوم بعرض المهارات الجيدة وتعلمهم كيف يقومون بها.

ويتم التكرار السلوكي عندما يقوم الأطفال بتكرار السلوك الاجتماعي الأفضل الذي تعلموه عن طريق التعليمات والمعلومات عن الاداء والنمذجة، ويعتبر تمثيل الدور (role playing) الطريقة الأساسية في ذلك. إذ أن الأطفال محبون للتمثيل بطبيعتهم وهم يستمتعون بتمثيل المشكلات. وللقيام بذلك يُسأل الأطفال أولاً «ماذا يمكن أن تقول أو تفعل لو. . . . ؟» ثم يتم تمثيل مواقف مختلفة بطريقة درامية. إن من الأسهل رؤية الطريقة التي نقابل فيها اجتماعياً في هذا النوع من اللعب الإيهامي، والمواقف تبدو حقيقية ولكنها أكثر أمناً من المواقف الواقعية، ويمكن أن يتم تشجيع العفوية، واعطاء الفرصة للطفل ليجرب بشكل مباشر طرقاً جديدة أفضل في التفاعل الاجتماعي. إن الأطفال غالباً ما يستمتعون بتمثيل دور الملك أو الملكة الذي يستطيع ان يقول أو يفعل ما يشاء، ومن الطرق الفعالة أيضاً أن تجعل الأطفال الخجولين يمثلون دور الطفل الاكثر شعبية، كما أن من المفيد استخدام أسلوب عكس الدور (role reversal)، حيث تقوم بتبادل الأدوار مع الأطفال، وتمثلون طرقاً بديلة للسلوك، فيمكن أن يقوم الطفل أولاً بدور الشخص الصامت الخجول في حفلة وتقوم انت بدور المضيف، وبعد دقائق يصبح الطفل هو المضيف ويجرب اداء بعض اشكال السلوك الذي قمت بتوضيحه، وإذا لم يعرف الطفل ماذا يفعل فبإمكانك ان تدلّه بأن تهمس له ببعض الاقتراحات. هذا ويحب أطفال ما دون التاسعة، استخدام الدمى، وهي تؤدي الغرض نفسه إلا أنها تجعل الموقف أكثر بعداً عن الواقع وأقل تهديداً بالنسبة لصغار الأطفال، والدمى في هذه الحالة تتحدث وتتفاعل اجتماعياً.

٢ ـ قلل الحساسية من الخجل (Desensitize Shyness) :ـ

يمكن للأطفال أن يتعلموا بأن المواقف الاجتماعية ليست مخيفة بالضرورة، كما يمكن أن يرتاحوا لهذه المواقف ويصبحوا اجتماعيين أكثر في خطوات تدريجية، وقد تستخدم مخيلة الأطفال لهذا الغرض استخداماً بناء. حيث يعلموا ارخاء كل عضلاتهم ليشعروا بالاسترخاء التام، والاسترخاء هو مضاد مباشر للقلق، وعندما يكون الأطفال مسترخين في غرفهم يمكنهم ان يتخيلوا انفسهم يقومون بخطوات صغيرة لم يكونوا قادرين على القيام بها، حيث يستطيعون مثلاً تخيل أنفسهم وهو يقومون بتحية شخص في حفلة. وبشكل تدريجي يمكنهم تخيل أنفسهم وهم يقومون بسلوك اجتماعي كانوا يعتبرونه في السابق مخيفاً. ومن الضروري أن يقوموا بعد ذلك بتجربة هذه السلوكات واقعياً على نحو تدريجي. وتدريجياً يمكن أن يصار إلى تقليل

حساسية الأطفال من المشاعر السالبة المقترنة بالتفاعل الاجتماعي. وتستطيع ان تساعد الطفل بأن تجعل المواقف الجديدة مثيرة للبهجة بقدر الأمكان، حيث يمكن دعوة صديق واحد أولاً ثم أكثر لزيارة الطفل، وعندما يحضر الطفل حفلة يمكن اقرانه بصديق واحد حتى لا يبدو الموقف بالنسبة له بالغ الإرباك. ويساعد تكليف الأطفال القيام بأعمال بناءة أثناء الحفل في التغلب على الحرج، حيث يمكن اعطاؤهم مهمات يؤدونها مثل المساعدة في الخدمة أو التنظيف. ومن الضروري تجنب وضع الطفل الخجول تحت الأضواء وتجنب توجيه الإطراء المفرط له أمام الآخرين.

وهكذا ينبغي أن يتم تعريض الأطفال الخجولين بشكل تدريجي إلى أشكال أعنف من اللعب وإلى مجموعات أكبر، وتمشياً مع مبدأ تقليل الحساسية، فإن الأطفال الذين يجدون صعوبة في الاتصال يمكن ان يشجعوا لكي يتصلوا على نحو غير مباشر عن طريق الرسم، وغالباً ما يكون من المقبول بالنسبة لهم أن يناقشوا رسوماتهم معك، كما يمكن استخدام تدريبات متنوعة مثل أن ينظر الطفل إلى المرآة ويصف ذاته أو أن يتدرب على مهارات المحادثة عن طريق التحدث في موضوع معين عندما يكون وحده. ومن الطرق المناسبة ايضاً أن تعين أحد المراهقين كمرافق للطفل بحيث يقوم بتعريضه على نحو تدريجي وطبيعي لمواقف مختلفة، ليعمل هذا الرفيق على إشعار الطفل بالاحترام والاعتبار الإيجابي، لأن ذلك يساعد الأطفال كثيراً على تكوين مشاعر طيبة نحو أنفسهم، ولكي يشعروا بالأمن على نحو يكفي لجعلهم يدخلون مغامرات اجتماعية أكثر. وما إن يشعر الطفل بالراحة مع هذا الرفيق حتى يصبح موضوع زيارته للآخرين وتفاعله معهم أكثر سهولة. هذا ويمكن مساعدة بعض الأطفال باستخدام اسلوب «الهدف النقيض» (paradoxical intention)، حيث يطلب منهم أن يظهروا لكل شخص كم هم خجولون فعلاً، وعليهم الا يتحدثوا مع أي شخص مهما كان الأمر، وبعد فترة تكون النتيجة ان يصبح الطفل مسترخياً وراغباً في التحدث مع الآخرين.

٣ ـ تشجيع الجرأة (Encouraging Assertiveness) :ـ

ينبغي تشجيع الأطفال على ان يطلبوا ما يريدون بصراحة، يجب ان يتعلموا التغلب على الجبن أو الخوف أو الحرج من التعبير عن انفسهم، لأن من الأهمية بمكان ان يقول الانسان «لا» عندما لا يكون راغباً في عمل شيء ما. وكثير من الأطفال لا

يستطيعون أن يرفضوا عمل أشياء لا يحبونها، ولذا فهم يقومون بعملها ثم يشعرون بالاستياء نحو الآخرين كما يشعرون بالضعف الشخصي. وبالطريقة نفسها، يمكن للأطفال ان يتعلموا ابلاغ الآخرين بردود فعلهم، فعندما يؤدي سلوك شخص ما إلى مشاعر إيجابية أو سلبية قوية لدى الطفل، يمكن للطفل ان يعبر عن مشاعره هذه بصراحة، وهذه العملية تسهم في إعداد الطفل ليصبح قادراً على تحمل الاستجابات السلبية التي يمكن ان تأتي من الآخرين. إن تأكيد الذات يجب ان يناقش باعتباره حقاً أساسياً إذ أن من غير الضروري أن يصبح الإنسان عاجزا بسبب سلوك الآخرين، وفي الواقع يمكن أن يرى الأطفال كيف يكونون اكثر جرأة من خلال مساعدتهم للآخرين، وكبداية جيدة يمكن الطلب للأطفال ان يساعدوا طفلاً أصغر أو أقل كفاءة في التعلم أو في القيام بأعمال بيتية أو في الألعاب.

لقد تم تعليم طالبات من الصف الرابع كيف يصبحن أكثر جرأة[٤] ويمكن للآباء اتباع هذا النموذج الذي يتألف من إعطاء معلومات للأطفال حول (كيف تصبح جريئاً بشكل مناسب؟)، ويستخدم في هذا النموذج تمثيله الدور حيث يتم ابراز سلوك الجرأة وإعادة تمثيله بصورة محسنة، وباستخدامه يتعلم الأطفال تحليل المواقف بأنفسهم والاستجابة للتغذية المرتدة (feedback). ويمكن أن تناقش مع الطفل بعد ذلك أن يكون أكثر صراحة وفاعلية في مواقف الحياة اليومية الواقعية، فإذا تحدث طفل آخر على نحو مطرد، فان طفلك يمكن ان يتعلم ان يقول: «إن ما تقوله مثير للاهتمام، ولكن هل فكرت بأن تنظر للموضوع على نحو مختلف؟» ثم يمكن أن يمضي طفلك فيعبر عن وجهة نظره بطريقة سبق أن تم التدرب عليها في البيت. وكذلك، إذا أراد الأطفال ان يلعبوا ألعاباً معينة أو ان يغيروا اللعب فبإمكانهم ان يعبروا عن آرائهم بشكل مهذب وفعال.

٤ ـ أشرك الطفل في مجموعات اللعب الموجه أو التدريب على المهارات :ـ

عندما ينخرط الأطفال الخجولون في نشاطات جمعية فإن بعض الحديث والتفاعل يحدث بشكل طبيعي، ووجود قائد حساس للمجموعة أمر ضروري، وضروري أيضاً ان يكون الوالدان جريئين بما فيه الكفاية للتحدث مع قائد المجموعة عن طفلهما ولتقديم المقترحات.

إن لعبة «التمثيلية التحزيرية* (charades)» التي لا تحتاج الكثير من الحديث قد تشجع بعض الأطفال على التعبير عن أنفسهم أمام الآخرين، ويمكن استخدام اسماء الافلام السينمائية أو الكتب أو الحوادث كموضوعات تمثل وتقوم المجموعة بحزرها، وينبغي أن يقوم قائد المجموعة بتعزيز الأطفال الذين يتحدثون بالثناء وبالنقاط. ويمكن للآباء أن يقدموا الأشياء التي يحبها الأطفال لكي تستبدل بها النقاط التي يحصل عليها الطفل في النشاطات المنظمة. هذا ويعبر بعض الأطفال عن أنفسهم بالرسم ثم يتعلمون مناقشة رسوماتهم مع الآخرين.

ان بعض الأطفال يستجيبون على نحو جيد للعب الموجه مع اطفال أصغر وأقل خجلاً، وفي بعض الأحيان يكون اللعب مع أقارب أصغر سناً هو الخطوة الأولى للقدرة على الاتصال مع الرفاق، ويتم جذب الأطفال الخجولين إلى اللعب بشكل طبيعي، وعلى القائد أن يشرك الأطفال في العاب جماعية تفاعلية، إذ يجب اختيار الالعاب التي تتطلب اتصال الاطفال ببعضهم ومساعدة بعضهم بعضاً.

إن العاب الورق أو الداما (checkers) أو الشطرنج أو البيسبول... الخ، لا تعتبر العاباً مناسبة. أما العاب المتاجرة (monopoly) والتسلق وجمع الفراشات ومسابقات الثلاث أرجل والتمثيل فيمكن ان تستخدم لتشجيع التعاون والتحدث.

ومجموعات الهوايات التي يشرف عليها قادة متفهمون يجب أن تكون الزامية، فهي طريقة مباشرة لتطوير المهارات في جو يفضي إلى الاتصال للتحدث حول الهواية، وقد تكون الموسيقى أو الرياضة أو الأعمال اليدوية أو الالكترونيات من المجالات التي يهتم الأطفال بتطويرها على نحو يؤدي إلى تقبلهم بشكل طبيعي من الرفاق، فالآخرون يبدون اهتماماً وتقديراً للطفل عندما يظهر كفاءة ومهارة في مجال ما.

٥ ـ علّم التحدث الإيجابي مع الذات:

ان واحداً من أكثر العناصر تدميراً في الخجل هو قناعة الفرد بأنه ذو «شخصية خجولة». فالحوادث ترى وتفسر من خلال الادراك القائم على الخجل، على نحو يجعلها تدعم باستمرار مفهوم الذات بأن الطفل شخص خجول لا يستطيع إقامة

(*) لعبة يقوم فيها أحد اللاعبين بالتعبير عن شيء بالاشارة ويقوم الآخرون بالتعرف على هذا الشيء.

علاقات مع الآخرين . ويمكنك أن تعلم الأطفال بأن السلوك الخجول هو ما يفعله الناس وليس من هم، فهذه الفكرة تعارض المعتقد غير المنطقي والحديث السالب مع الذات الذي يؤدي إلى استمرار الخجل. وبتجريب الوان جديدة من السلوك، فإن الامكانات الموجودة لدى الطفل تبدأ في الظهور، إذ يمكن أن يقل الخجل أو يزول عندما يتغير السلوك، لأن الأطفال قد يكتشفون الإثارة الكامنة في المغامرة ومواجهة الأخطار، ولهذا عليك أن توضح للطفل في إحدى الحفلات أن يحيي كل شخص من الحضور، وفي حفل تال، ستلاحظ أن الطفل يدخل في محادثة لمدة دقيقتين مع أكثر الاطفال الحاضرين ودا وتقبلا للآخرين. انك تساعد الأطفال عندما تشير إلى جوانب القوة لديهم وتركز انتباههم عليها، ففتاة خجولة في الرابعة عشرة من عمرها، يجب أن يتم التحدث عن معرفتها المتميزة في التصوير وان تستخدم هذه المعرفة لإثارة اهتمام الآخرين، وبدلاً من ان تقلل من قيمة ذاتها لأنها ليست محبوبة، ينبغي ان تفكر كم هو رائع أن تكون لديها مثل هذه الهواية المثيرة والمنتجة.

يجب ان يُعرض التحدث مع الذات بطريقة طبيعية :ـ «عندما أكون مع أناس مهمين فإنني أفكر بإنجازاتي بدلاً من ان افكر كيف ان كل واحد منهم أفضل مني». أي أنك يجب أن تحلل مشكلة طفلك وأن تعطي مقترحات محددة حول الأحاديث السلبية مع الذات التي ينبغي تجنبها والعبارات الإيجابية التي ينبغي استخدامها، لأن من الضروري أن يتوقفوا عن قول عبارات مثل «أنا شخص غير جيد، إن الجميع أكثر ذكاء مني»، أو «لا فائدة، إنني خجول جداً ولا استطيع التحدث مع أحد»، أو «إنني عصبي جداً، ولا يمكن أن أتغير»، أو «من الذي سيكون مهتماً بشخص مضجر غبي مثلي؟»، أو «إذا قلت أي شيء فإنهم سوف يرون مدى حماقتي وسوف يسخرون مني جميعاً». الخ . وعليك أن تبين للأطفال إن العبارات الإيجابية هي صحيحة كما أنها تساعدنا في أن نشعر على نحو أفضل ونتصرف بشكل مختلف مثل : «إنني شخص جيد فعلاً وأعرف بقدر ما يعرف أي شخص آخر»، أو «سوف أقول ما أعتقده حتى لو لم يعجب بعض الناس»، أو «إنني استطيع تحمل أن يعتقد بعض الناس بأنني سخيف» أو «إذا ضحك بعض الناس من أقوالي فإن هذا لن يكون نهاية العالم». ان بعض الآباء لا يقدرون قوة هذا النمط من التفكير الإيجابي وقدرته على التقليل من عدد الأفكار السلبية وشدتها. لقد أخذ المعالجون النفسيون في الأونة الأخيرة يستخدمون بشكل متزايد اساليب مثل «اعادة البناء المعرفي (cognitive restructuring) » أو العلاج العقلي

الانفعالي (rational – emotive therapy) ، وهي أشكال منظمة من الحديث الإيجابي مع الذات. والفكرة الأساسية هي تغيير الطريقة التي يفكر الأفراد بها حول أنفسهم مثل: «إنه ليس خطأي أن الاولاد يحبون الإغاظة»، أو «أستطيع أن احتفظ بمشاعر جيدة نحو ذاتي حتى ولو اعتقد بعض الأولاد بأنني شخص غريب الأطوار». ويمكن للآباء ان يتحدّوا المعتقدات غير المنطقية لدى الطفل بشكل مباشر مثل المعتقدات المتعلقة بأن يكون كاملاً، أو أن يحصل على تقبل كلي من الآخرين، أو بأنه غير قادر على تحمل أي نقد وعدوان. وبالتدريب على التفكير الإيجابي وتجريب سلوكات جديدة هناك احتمال بزيادة الاتجاه الايجابي وحدوث تحسن تدريجي في طريقة التعامل مع الآخرين.

تقرير حالة :-

طفل في التاسعة من عمره كان خجولاً على الدوام، وغالباً ما كان يشعر بالوحدة إلا أنه يخشى من اللعب مع الأطفال ولا يستجيب لاهتمام الراشدين الا بتردد، وقد حاول أبواه إثارة اهتمامه في النشاطات الجمعية دون جدوى. تطور لديه نمط تجنب الآخرين مع محاولات خرقاء يقوم بها أحياناً لإقامة علاقات معهم. وقد تم عقد اجتماعين مع أبويه أديا إلى تغيير في الخجل المتزايد، وكانت الفكرة الأساسية هي إقناعهما بأن يلعبا دوراً مباشراً في تعليم المهارات الاجتماعية لأبنهما وفي تمثيل الأدوار المتعلقة بذلك. ولم يكن لدى الأبوين تقدير كاف لأهمية نقص المعرفة في المهارات الاجتماعية لدى الطفل ولقدرتهما على تعليمه بشكل مباشر ومحدد طرقاً أفضل في الأتصال. وبما أن الطفل كان يشعر بالوحدة والحاجة إلى الأصدقاء، فقد أبدى تعطشاً للتعلم عندما أبدى الابوان اهتماماً واضحاً به. لقد أقنعه الأبوان بأنهما لا يلومانه أو ينتقدانه ولكنهما يقفان إلى جانبه لمساعدته كي يتعلم كيف يكون أكثر اجتماعية، وكان من الفعّال جداً ان يقوم الأبوان بعرض لكيفية إجراء محادثة، والقيام بالإصغاء الفعّال، والمشاركة في وجهات النظر، وقد استمتع الوالدان بالتدريب الإيجابي الذي قدماه لأبنهما في تكرار طرق الاتصال الأفضل مع الآخرين، وكذلك فقد استخدمت طريقة اخرى وهي شكل بسيط جداً من التحدث الإيجابي مع الذات. ولقد أبلغ الوالدان الطفل بأن عليه ان يوقف الأفكار السلبية وبينا له كيف يفكر بطريقة إيجابية، فقد كان من عاداته أن يقف جانباً في ساحة المدرسة ويفكر:- «لا أحد سوف يلعب معي، انني لا أستطيع أن أفعل شيئاً صحيحاً». وقد تدرب على ان يقول لنفسه: «سوف أغامر وانضم

للمجموعة، استطيع ان أحتمل قليلاً من الإغاظة». وسُر الأبوان والطفل بسبب زيادة فترة الوقت الذي يقضيه مع الأطفال الآخرين.

Books For Parents About Shyness

كتب للأبوين حول الخجل:

Alberti, R.E. and Emmons, M.L.: *Your Perfect Right: A Guide to Assertive Behavior.* Impact, San Luis Obispo, CA (1970).
Cartledge, Gwendolyn and Milburn, Joanne F.: *Teaching Social Skills to Children.* Pergamon, Elmsford, NY (1979).
Zimbardo, Philip: *Shyness: What It Is, What To Do About It.* Addison-Wesley, Reading, MA (1977).

كتب للأطفال حول الخجل:

Cohen, Barbara: Thank you, Jackie Robinson. Lothrop. Lee and Shepard, New York (1974).

للاعمار ١٠ ـ ١٣ سنة:ـ

ولد خجول جداً ورجل عجوز يحبان لعبة البيسبول، ثم يتغلب الطفل على خجله ويعمل للحصول على كرة موقعة من جاكي روبنسون (Jackie Robinson) لصديقه العجوز عندما كان مريضاً بمرض الموت.

Hooker, Ruth: Gertrude Kloppenberg (Private). Abingdon, Nashville,TN (1970).

للاعمار ٨ ـ ١٢ سنة:ـ

جرترود طفلة خجولة حييه في الحادية عشرة من عمرها لا تستطيع تكوين صداقات، وهي تعبر في مذكراتها عن شعورها بالوحدة وبحثها عن أصدقاء. وتطور هذه الطفلة اهتماماً بزراعة الحديقة وتتغلب ببطء على خجلها وتكون عدة صداقات.

Krasilovsky, Phyllis: The Shy Little Girl. Houghton Mifflin, Boston (1970).

للاعمار ١١ إلى ١٤ سنة:ـ

يتم وصف الخجل والشعور بالتعاسة بطريقة حساسة وواضحة، حيث يدور الكتاب حول طفلة صغيرة خوافة جداً ونقّادة لذاتها، ثم تتغير اتجاهاتها نحو نفسها وتصبح أكثر ثقة بذاتها من خلال علاقتها مع طالبة جديدة في المدرسة.

Schwarzrock, Shirely and Wrenn, C. Gilbert: Easing The Scene. American Guidance

Service, Circle Pines. MN (1970).

للأعمار ١١ فما فوق :ـ

يوصف التغلب على الشعور بعدم الكفاءة بأنه ضروري لإقامة علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين، وهناك تشجيع لإنشاء صداقات مع الآخرين واعتبارهم، ووصف للسلوك الاجتماعي مع إعطاء أمثلة عليه. وفي جميع الحالات هناك مقترحات عملية مطروحة بوضوح.

Schwarzrock, Shirley and Wrenn, C. Gilbert: To Like and Be Liked. American Guidance Service, Circle Pines, MN (1970).

للمراهقين :

يُعطي هذا الكتاب اقتراحات عملية لتحسين مهارات تكوين الأصدقاء، ويناقش موضوع حب الإنسان لنفسه واستمتاعه برفقة الآخرين حيث تتأثر العلاقات بين الناس بدرجة الاخلاص والفروق الفردية والقيم وشكل الاتصال. كما تناقش في الكتاب الحاجة إلى التقبل والاستحسان، والحاجة إلى صديق جيد وتشكيل الزمر.

Skorpen, Liesel Moak: Plenty for Three. Coward, McCann and Geoghegan, New York (1971).

للأعمار ٤ إلى ٨ سنوات :ـ

قصة تدور حول ولد وبنت يلعبان سوياً بسعادة بينما تعاني بنت اخرى من الشعور بالحزن والوحدة. وهذه القصة موضحة بالصور الملونة ومكتوبة شعراً. وفي النهاية يلعب الثلاثة معاً في بيت أقاموه فوق شجرة (tree house) .

Snyder, Zilpha Keatley: The Changeling. Atheneum, New York (1970).

للأعمار ١١ إلى ١٤ سنة :ـ

بنت خجولة تصبح واثقة بذاتها بسبب صداقتها مع بنت اخرى، وتلعب البنتان ألعاباً إيهامية عن الاشرار والطقوس السرية، ثم تشعر البنت الخجولة تدريجياً بأنها أصبحت أكثر قدرة على تكوين الصداقات وتأكيد ذاتها.

Wrenn, C. Gilbert and Schwarzrock, Shirley: Can You Talk with Someone Else? American Guidance Service, Circle Pines, MN (1970).

للأعمار ١١ فما فوق :-

يشجع هذا الكتاب المراهقين الخجولين على تطوير مهارات المحادثة، وكثيراً ما يعتقد المراهقون بأنهم لا يمتلكون شيئاً جديراً بأن يقال، ويؤكد الكتاب على الصداقة والرغبة في الاتصال الذي يعتمد على التبادل المفتوح للأفكار، والاصغاء بانتباه، والتعاطف، وامتلاك معلومات مناسبة.

References:

المراجع :

1. Zimbardo, Philip: *Shyness: What It Is, What To Do About It.* Addison-Wesley, Reading, MA (1977).
2. Wassmer, Arthur C.: "Seeing through shyness." *Family Health*:(March 1979), pp. 32-34.
3. Bornstein, Michell R., Bellack, Alan S., and Hepen, Michael: "Social-skills training for unassertive children." *Journal of Applied Behavior Analysis* 10:(1977), pp. 183-195.
4. Bower, Sally, Amatea, Ellen, and Anderson, Ronald: "Assertiveness training with children." *Elementary School Guidance and Counseling* 10:(1976), pp. 236-245.

القهرية والحرص الزائد على الكمال (Compulsive - Perfectionistic)

القهرية هي نزعة لا تقاوم للتصرف بطريقة غالباً ما تكون غير منطقية، والكمال يوجد في حالة غياب الأخطاء وجوانب النقص. والكمالي (perfectionist) شخص يعتبر اي شيء لا يصل إلى درجة الكمال غير مقبول. وفي هذا الفصل نهتم بالأطفال الذين يشعرون بأنهم مجبرون للتصرف بطريقة تتسم بالكمال، فكثيراً ما يشعر صغار الأطفال بأن عليهم أن يقوموا بتصرفات آليه متكررة، وفي الحالات المتطرفة، فإن «السحر» الطقوسي يقاوم سوء الحظ ويؤدي إلى تجنب التهديد، فالأبواب يتم فتحها وإغلاقها وفتحها عدة مرات، والسلالم يتم الصعود والنزول عليها، والأيدي تغسل بتكرار، والاشياء توضع في صف بشكل بالغ الدقة. كما يتم عد الاشياء مثل (الدرجات والخطوط وأعمدة المصابيح) بشكل متكرر. ويقوم كثير من الأطفال في الاعمار بين سنتين وسبع سنوات بأداء الألعاب أو تكرار الأقوال أو إجراء الطقوس بطريقة جامدة، وفي عمر ١٢ سنة يأخذ الاتجاه المطلق بالتحول التدريجي إلى النسبية. وبالاعتماد على خبرات التعلم والذكاء يصبح الأطفال اكثر مرونة ويفهمون أن القواعد ليست شيئاً مطلقاً وإنما هي معايير متفق عليها، أما صغار الأطفال فإنهم ينظرون إلى غير المطيعين كأشخاص مخطئين وفي مستوى أدنى لانهم لا يتبعون القواعد.

إن السلوكات القهرية شائعة لدى الأطفال في الفئة ٨ إلى ١٠ سنوات، إلا أنه إذا تدخل السلوك في النشاطات المعتادة أو استغرق زمناً طويلاً كان ذلك مؤشراً على وجود مشكلة. والافراد الذين يكونون قد طوروا شخصية قهرية يوصفون عادة بأنهم نظاميون يصعب ارضاؤهم، ودقيقون، ومتيقظو الضمير، وشديدو الاهتمام بالتفاصيل، ويكرهون القذارة وعدم النظام والفوضى، وينظرون إلى سماتهم كفضائل. وينظرون إلى النظافة والسلامة والخرافات العامة (مثل عدم الدوس على الشقوق أو السير من تحت السلم، إلخ) أو الخرافات الشخصية (مثل لمس يد الباب عدة مرات، أو المشي في ممر معين، الخ) كأمور ضرورية لتجنب سوء الحظ. كما يؤمن الأطفال القهريون أو الكماليون بأن الأشياء يجب أن تعمل «بطريقة محددة» والا فانهم يشعرون بالقلق والانزعاج، فترتيب الفراش، والملابس وعمل الواجبات المدرسية، الخ، كل ذلك يجب أن ينظم بطريقة محددة مقبولة لديهم.

إن القهرية أو الكمالية البسيطة، إذا أحسن استخدامها، يمكن أن تكون عوناً مؤكداً للطفل، فهذا الطفل يمكن ان ينجح في إنجاز الكثير ويكافأ من قبل الأخرين. وينظر كثير من الآباء والمعلمين إلى الكمالية والترتيب كفضائل ولا يعملون على تعديل مثل هذه

السمات، فهؤلاء الأطفال يهتمون بالأشياء وينظمونها ويجمعونها وهم اقتصاديون في صرف النقود، وقد يكونون مهتمين وجادين في أعمالهم لكنهم قد يكونون ايضاً زائدي الدقة بحيث يضيعون في التفاصيل، لذا، يصبح الحكم عائداً للراشدين فيما يتعلق بالتوازن لدى الطفل بين الحرص على التفوق والكمال والبقاء كشخص مرن، سهل التعامل، بما يسمح بالتكيف مع الصعوبات أو حالات الفشل الواقعية.

الأسباب :ـ

١ ـ طلب الشعور بالارتياح والأمن:ـ

ان الطقوسية وطلب الكمال هي محاولات يقوم بها الأطفال كي يشعروا بالارتياح من خلال الإرضاء، وهم يسعون للتحكم بالبيئة عن طريق القيام بتصرفات يأملون ان تكون منتجة، وقد يكون التعلم الخاطىء قد أدى بهم إلى عدم معرفة الاستجابة المعتادة أو الصحيحة للمواقف، وبدلاً من أن يركزوا على المشكلات ويبذلوا جهودهم فإنهم ينتهون باستخدام اساليب آلية جامدة لا تؤدي إلى نتيجة، ومع ذلك فهم يستمرون في محاولة الوصول إلى ما يبدو لهم هدفاً إيجابياً. ويعتقدون بأنهم إذا التزموا بطقوس معينة فقد يؤدي ذلك إلى تقبلهم من قبل جماعة الرفاق، ولأنهم يشعرون بأنهم مدفوعون إيجابياً فهم يقاومون محاولات الراشدين للمساعدة حتى عندما يقرون بأن سلوكهم غير منطقي وغير مناسب. أن الطقوس أو طلب الكمال يُعطيهم شعوراً بالارتياح ويجعلهم يحسون بالأمن حتى ولو حكم الآخرون على سلوكهم بأنه غير صحيح، فالآخرون يرون أن هؤلاء الأطفال أشخاص يركزون على عناصر ثانوية أو ليس لها علاقة بالموقف.

٢ ـ التخلص من التوتر وخفض الخوف:ـ

ان تجنب الألم هو دافع قوي وسلوك طلب الكمال هو محاولة لتجنب القلق أو الخوف الذي يرافق الأداء الذي لا يصل إلى الكمال، ويتم التعامل مع عدم التأكد وعدم الاطمئنان عن طريق الانخراط في السلوك «الصحيح». وقد يكون هذا السلوك «الصحيح» قد نتج عن تزاوج وقع مصادفة بين الحوادث، كأن يتناول الطفل المتوتر جداً طعاماً لذيذاً فيؤدي ذلك إلى انخفاض التوتر، وفي الوقت نفسه صدف ان كان المذياع شغّالاً، فهذا الطفل قد يطور طقوساً تتضمن تشغيل المذياع كأسلوب للتخلص من التوتر. وهذا النمط من السلوك قد يكون بداية محتملة للأكل الزائد

كأسلوب لخفض التوتر أيضاً. كما ان السلوك «الصحيح» قد يأتي من الإقران غير المنطقي للاشياء مع مشاعر سالبية، فمثلاً، يمكن ان يتم اقران القذارة مع السوء أو الشر. ان الاسلوب العادي هو غسل القذارة ليصبح الشخص نظيفاً وليتجنب الجراثيم، إلا أن هؤلاء الأطفال يستجيبون بشكل مبالغ فيه ويغسلون الاشياء بقهرية ليتجنبوا المعنى الرمزي المخيف للقذارة.

ويتم تخفيض الخوف عن طريق الانشغال بسلوك يؤدي إلى تأجيل الحادث غير المرغوب، فعن طريق عدّ أو تنظيم الأشياء يؤخر الأطفال بعض المواقف الباعثة على التوتر حقيقية كانت او متخيلة، فقد يخاف الأطفال من أن يلحق بهم الأذى خارج البيت ولذا فهم يقضون وقتاً طويلاً وهم يكررون نشاطاً ما قبل مغادرتهم البيت، ومن المؤثرات القوية تأجيل الاتصال مع الآخرين الذي سبق وأن كان مخيفاً في الماضي، فالأطفال يحاولون تأجيل هذا الموقف إلى أبعد ما يمكن، والراشدون كثيرو النقد يمكن تجنبهم من قبل الطفل عن طريق عمل الرسم أو النموذج المطلوب بكمال مطلق في مختلف التفاصيل.

ان القهرية هي سلوك يستمر ذاتياً لأنها تؤدي إلى التخلص من التوتر بشكل مؤقت فحسب، ولذا يجب إعادة الطقوس ومحاولات الكمال في كل مرة يعود القلق فيها من جديد، ولسوء الحظ فإن الشكوك الذاتية تسيطر على مشاعر الأطفال نحو أنفسهم، لأن الأطفال الذين يكررون السلوك يشكون في صحة السلوك الذي قاموا بإنجازه فيصبحون قلقين ويجدون بأن عليهم تكرار السلوك من جديد. وبعض الأطفال يتصرفون بطريقة تقوم على التماثل بسبب الشكوك الذاتية، فهم لا يستطيعون أن يختاروا أو يتخذوا موقفاً ولذا يجدون بأن عليهم أن يزنوا كل تصرف أو أن يضعوا الأشياء في صف بحيث تكون في المستوى نفسه تماماً. وهؤلاء الأطفال غير الآمنين والمترددين يشعرون بحاجة قوية للتنظيم والترتيب كي يخفضوا توترهم.

٣ ـ التكيف مع الشعور بالذنب: ـ

قد تكون القهرية بمثابة رد فعل معاكس للرغبة في الفوضى والقذارة وعدم التنظيم. إذ أن الأطفال قد يشعرون بعدئذ بالانزعاج إذا لم يكونوا مرتبين ونظيفين للغاية، وبدلاً من أن يصبح الطفل الشخص الفوضوي الذي يرغب في أن يكونه فإنه يصبح نموذجاً في الترتيب، وبسبب ردود فعل الراشدين أو معتقدات الطفل الخاصة،

تتولد لدى الطفل مشاعر الذنب نتيجة وجود رغبات «ممنوعة». ويتم التخلص من الشعـور بالذنب عن طريق الانهماك في سلوك طقوسي أو متجه للكمال. وقد تكون المشاعر الممنوعة مشاعر عدوانية أو جنسية او شاذة، فقد تتملك بعض الأطفال نزعات قوية غير مقبولة اجتماعياً حيث تنتابهم رغبة في السرقة أو الكذب أو الغش أو ضرب الآخرين. وبدلاً من ذلك فهم يشعرون بالذنب ويصبحون نماذج للفضيلة يرعبهم وجود هذه التصرفات لدى الآخرين، ويصبح هؤلاء الأطفال أقل شعوراً بالذنب عن طريق الانشغال بالسلوك «المناسب» مثل الحصول على علامات كاملة في الامتحانات المدرسية أو الاحتفاظ بالغرفة مرتبة تماماً او عد كل شجرة من أشجار الشارع.

وهؤلاء الأطفال الممتلئون بمشاعر الذنب يحسون بأن عليهم أن يعملوا بجهد كبـير لكي يبرروا وجودهم، وهم وسواسيون جداً ويشعرون بالذنب بسبب أخطاء بسيطة أو بسبب عدم وفائهم بالتزام ما. ويعطيهم وقت الفراغ شعوراً بالذنب والتوتر فيبحثون عن أعمال هادفة وبناءة.

٤ ـ توقعات الأبوين المتشددة:ـ

يتعلم الأطفـال أن الأشياء يجب أن تنجز بطريقة محددة ودقيقة لأن الوالدين يتـوقعـان ذلك، إن الآباء المتشددين هم أنفسهم جامدون وكماليون قليلو الاحتمال لجوانب الضعف وعـدم الاتسـاق لدى الطفل، وغالباً ما يثبط هؤلاء الآباء التعبير المنفتح عن المشاعر وقد يكونون معزولين اجتماعياً. ويحرصون على التأكيد الشديد على آداب التعامل (etiquette) وعلى النظافة.

وكثيراً ما يردد هؤلاء الآباء لأطفالهم ان بوسعهم ان يكونوا أفضل وعليهم ان يكونوا كذلك، وغالباً ما يسمع الطفل عبارات مثل «انني أعرف انك تستطيع ذلك، لذا لا تعطيني أية أعذار»، وهؤلاء الآباء يعوزهم التعاطف (empathy) وهم غير قادرين على رؤية الأمور من وجهة نظر الطفل ويشعرون بأنهم آباء فاضلون وأن غيرهم من الآبـاء هم اشخـاص متسيبـون ومتسـامحون أكثر من اللازم. انهم يقدمون نموذجاً للسلوك القهري ويعززونه، وعلاقاتهم بأطفالهم هي في العادة علاقة محايدة، باردة أو عدوانية، وهؤلاء الآبـاء غالباً ما يكونون نماذج للكمالية الدقيقة وربما كانوا قد بدأوا صراعـاً عدوانياً متـوتراً مع الطفل بعد ولادته مباشرة، فتدريب هؤلاء الأطفال على استعمال التواليت مثلاً يكون قد بدأ عادة في وقت مبكر جداً وتم تحقيقه مع كثير من

ويظهر بعض الأطفال الطاعة مباشرة عن طريق القيام بالسلوك الكمالي المتوقع وذلك استجابة للأبوين المتشددين. وبعض الأطفال يصبحون عدوانيين او مكروبين ويستجيبون بأن يصبحوا في حالة من تأنيب الضمير. وعلى أية حال، ما إن يبدأ نمط السلوك القهري بالظهور حتى يصبح في العادة متولداً ذاتياً.

٥ - تجنب مواجهة المشكلات الحقيقية :-

قد تصبح القهرية والكمالية أسلوباً للتحويل، حيث يتم تجنب المصدر الحقيقي لعدم الارتياح بانجاز سلوك «آمن». وهكذا فإن الصعوبات والصراعات الحقيقة لا تواجه ولا تحل، وبدلاً من محاولة الحصول على دعم ورعاية الآباء ذوي العواطف الباردة يتم الانشغال بالسلوك الطقوسي، وكذلك يمكن تجنب المشكلات مع الرفاق او مشكلات المدرسة عن طريق الانهماك بالتفاصيل الدقيقة للمواقف، كما يمكن تجنب المشاعر الجنسية الطارئة بواسطة النشاط القهري، فأي شعور قوي يمكن اخفاؤه وتحويله إلى تصرف طقوسي أو حاجة قهرية للإنجاز الكامل، ويصبح السلوك النمطي لدى الطفل هو تجنب المشكلات وعدم حل الصراعات وعدم التعبير عن المشاعر بوضوح، ولذا يبدو ذلك الطفل وكأنه يتسم بالآلية فهو يفي بالتزاماته الا ان علاقاته مع الآخرين يعوزها الدفء العاطفي والأخذ والعطاء بيسر.

الوقايـــة : -

١ - كن محتملاً (Be Tolerant) :-

الاحتمال يعني التسامح مع السلوك الذي ينحرف عن المعيار ، وبهـذا المعنى فإن الأب المحتمل يتصرف بطريقة معاكسة لطريقة الأب الكمالي ، وجوانب النقص وعدم الاتساق لدى الطفل يجب احتمالها بدلاً من إصدار الأحكام عليها وتوجيه النقد لها ، ونحن لا نعنى بذلـك التسـامح المتطرف الذي يتضمن احتمال جميع أشكال السلوك غير المناسب ، وإنما الاحتمال الذي يجب أن يمارس تجاه الهفوات والأخطاء المتوقعة في مجالات الطاعة أو بذل الجهد أو التهذيب ، فأنت لست ملزماً بأن تقر الفظاظة في السلوك الا أنك تستطيع ان تحتملها أحياناً دون ان تبالغ في الاستجابة لها. وعندما يتصرف الأطفال على نحو سيء يمكنك أن تتعاطف معهم بدلاً من ان

تنتقدهم (empathize, not criticize) : «اعتقد ان من الصعب ان تكون مهذباً طيلة الوقت، الا انك كنت طيباً معظم الوقت». لقد أضيفت العبارة الإيجابية إلى التعليق القائم على التفهم لإبراز التقبل، ولذا يشعر الأطفال بأنهم متقبلون أساساً وأنهم غير مضطرين لتطوير اتجاه كمالي لكي يحصلوا على استحسان الوالدين.

ان الاحتمال يعني تجنب استخدام التهديد المفرط أو الإشعار بالذنب من أجل دفع الأطفال للعمل :ـ «إذا قمت بالشتم مرة ثانية فسوف تعاقب بشدة»، إن تهديداً كهذا هو غير فعّال وغير ضروري أيضاً، انه يضمن الفشل ويمكن ان يؤدي ببساطة لأن يصبح الطفل محدداً انفعالياً وكمالياً في استخدامه اللغة، والشعور بالذنب هو سبب قوي للقهرية. إن جملاً مثل :ـ «لا يمكن لك أن تفعل ذلك لو كنت فعلاً تحبني» أو «يمكنك أن تتركني وحيداً إذا كان هذا هو ما تريده فعلاً» تجعل الأطفال يشعرون بالذنب، ويكوّنون شعوراً بأنهم يستحقون اللوم وانهم سيئون وقد يستجيبون بأن يصبحوا قهريين في الترتيب والرعاية والنظافة، الخ. إن الإتجاه القائم على الاحتمال النسبي وعدم استخدام التعليقات المولدة للشعور بالذنب هو واق ممتاز من ظهور الكمالية لدى الأطفال.

٢ ـ اعمل على تنمية الشعور بالكفاءة والقدرة :ـ

ان الأطفال الذين يشعرون بالكفاءة لا يحتاجون لأن يكونوا كماليين، فهم يشعرون بالجدارة ولا يضطرون لان يعملوا بجهد كبير لتبرير وجودهم، وتتم تنمية الشعور بالكفاءة بامتداح الأطفال على انجازاتهم وبالحرص على تشجيع مظاهر النضج، فالنمو يعني أن يصبح الطفل قادراً على التحكم بمتطلبات البيئة بفاعلية، وعليك أن تساعد الأطفال لينجزوا باستقلالية مهمات في مستواهم وليواجهوا التحديات. إن تكرار أداء المهمات نيابة عن الطفل يقلل من الثقة بالذات، واحتمال طفل صغير يتعثر محاولاً انجاز مهمة هو أمر يحتاج إلى صبر، إلا أنه جدير بذلك، ومع مرور الوقت يتعلم الأطفال أن يقولوا لأنفسهم «هذا رائع، لقد فعلت ذلك بنفسي»، ويصبح امتداح الراشدين أقل ضرورة لهم، ان أي اشارة للاستقلال المناسب واتخاذ القرار يجب أن تشجع، وإذا تم توجيه النقد بشكل متكرر لاختيارات الأطفال فإنهم يشعرون بعدم الكفاءة، وإذا لم يكونوا مهيئين لاتخاذ قرارات في مجال معين فيجب ان يُعطوا بديلين مقبولين وان يمتدحوا لقيامهم بالاختيار.

إن الكفـاءة تعني أن الأطفـال قادرون على الاستجابة بشكل مناسب وعلى مواجهـة المشكـلات وحلها، ولذا ينبغي تشجيعهم على مواجهة المهمات وعلى عدم تأجيل العمـل أو تجنبه، ويمكن ان تصل إلى ذلك بأن تكون أنت نفسك نموذجاً مناسباً وبأن تقوم بتعليم الطفل بشكل مباشر في مواقف الحياة الواقعية، فعندما يقول الطفل: «لا اشعر بانني أرغب في عمل ذلك الآن» عليك أن تجيب «لا تؤجل إلى الغد ما تستطيع أن تفعله اليوم». إن عليك الا تقلل من أهمية مهارات حل المشكلات لديك أو فوائد مساعدة الأطفال ليتعلموا حل المشكلات، وبوسعك أن تسأل الطفل «ما الذي يجب ان يعمل وكيف يمكنك ان تبدأ؟» وبدلاً من ان تقوم بعمل الاشياء عوضاً عن الطفل أو اخباره كيف يعملها فإنك تقوم بطرح اسئلة توجيهية، وبهذه تساعده في أن يكون كفؤاً، ويشعر بالكفاءة دونما حاجة لأن يستخدم الكمالية للتكيف أو التجنب.

وأن يكون الشخص كفوءاً يعني أيضاً أن يكون فعّالاً في الاتصال، فتأكد من قدرة أطفالك على التعبير عن أنفسهم وعن رغباتهم بوضوح، إذ أن بعض الأطفال ترتبط السنتهم عندما يريدون التحدث وخاصة مع الزملاء. ويمكنك مساعدة هؤلاء الأطفـال في التـدرب على الاتصال الجيد في البيت، إذ يمكنهم أن يتصوروا بأنك زميلهم ويخبروك بأمر يجدون صعوبة في التعبير عنه، وإذا تعثرت محاولتهم يمكنك مساعدتهم بأن تبين لهم كيف يمكن التعبير بالكلمات عن موضوع حساس. وإذا كان من الصعب على الأطفـال التعبير عن النقد الإيجابي للأصدقاء، فانك تستطيع أن تريهم كيف يعبرون لأصدقائهم عن مشاعرهم الإيجابية، وكيف يقدمون بعد ذلك اقتراحاً بأن تصرفاً آخر يمكن أن يجعل الأمور أفضل.

٣ ـ شجع التعبير عن المشاعر:ـ

يؤدي التعبير المفتوح عن المشاعر إلى الوقاية من تطور الطقوس القهرية التي تعبر تعبيراً غير مباشر فالأطفال الذين لا يستطيعون التعبير عن الغضب يمكن أن يطوروا حاجة للمس شيء ما على نحو متكرر بدلاً من الصياح أو الضرب، وهذا الاسلوب لا يتطور لدى الأطفال فيما لو سمح لهم ان يتحدثوا بانفتاح عن غضبهم الشديد من اخوتهم أو والديهم، الخ. ويمكنك أن تشجع الطفل على القيام بنشاط جسمي أثناء التعبير عن الغضب، لأنه يشعر بالارتياح إذا قام مثلاً بلكم دمية مطاطية وهو يصيح

«إنني اكرهـك». والآباء الذين يعبرون عن مشاعرهم بانفتاح يميل أطفالهم عادة للتصرف على هذا النحو، اما الآباء الذين يكبتون مشاعرهم فإن عليهم ان يساعدوا الـطفل ليتجنب هذا النمط من السلوك. ويمكنك ان تعترف للطفل: «ما زلت لم أتعلم حتى الآن أن أقـول ما أشعـر به، ولكنني آمـل ان تتمكن انت من ذلك»، ويمكنك أن توضح للطفل أن التحدث عن المشاعر يحسن من مشاعرك و «أننا نستطيع ان نحاول جميعاً أن نكون اكثر انفتاحاً نحو بعضنا».

٤ ـ تجنب الخرافات والطقوس:-

تؤدي الخرافات إلى ظهور السلوك القهري كأسلوب للتخلص من سوء الحظ، فاذا كان الآباء لا يمشون من تحت السلالم، أو لا يغادرون البيت يوم الجمعة الثالث عشر من الشهر، أو يدقون على الخشب لجلب الحظ، الخ، فإن الأطفال يتعلمون أن السلوك الطقوسي ضروري، ومن السهل تجنب الخرافة بالقول، ولكن بعض الناس لا يستطيعون التوقف عن العادات الخرافية التي لازمتهم طوال حياتهم، الا أنه يبقى من الممكن تشجيع الأطفال على عدم تقليد أو تطوير عادات كهذه. ينبغي أن يخبر الأطفال بأنهم ليسوا نسخاً مكررة عن آبائهم، وأن بوسعهم أن يكونوا مستقلين فيما يتعلق باختياراتهم ومعتقداتهم. وهناك طريقة أخرى للوقاية من القهرية وهي التنويع المتعمد في السلوك، إذ يمكنك أن تجرب تغيير مقاعد الجلوس على مائدة العشاء أو تغيير الترتيب الذي يتم فيه عمل الأشياء في البيت، وبدلاً من تكرار التصرفات على نحو من الاعتياد (طقوس)، يمكن تجريب المرونة والإبداع في العمل.

العـلاج:-

١ ـ استخدام إعادة الإشراط (Reconditioning) :-

يقـترن السلوك القهـري بالشعور بالأمن (أو تجنب القلق)، ومن الضروري إعـادة إشراط الـطفـل بحيث لا يبقى السلوك القهـري ضرورياً لتجنب القلق. وتستخدم بعض الاستراتيجيات لإشراط الطفل بحيث يصبح قادراً على ان يتصرف دون طقوسية أو كمالية وهو يشعر بالارتياح في الوقت نفسه.

ان كثـيراً من الأطفـال يحتاجون إلى تعلم كيفية الاسترخاء باستخدام إشارة معينـة، وفي هذا الحـالة عليك أن تعلم الطفل أن يشد ثم يرخي جميع عضلاته.

ويستطيع بعض الأطفال ببساطة ان يسترخوا قبل القيام بمهمة ما ليحولوا دون ظهور القلق الذي يؤدي إلى السلوك القهري.

وهناك طريقة اخرى أكثر قوة وهي تعليم الاسترخاء ثم تقليل حساسية الأطفال بحيث لا يحتاجون إلى الانهماك في السلوك المكرر من أجل تجنب القلق، فعندما يكون الطفل مسترخياً اطلب منه أن يتخيل نفسه ممتنعاً عن القيام بطقوسه المعتادة، وفي كل مرة يتخيل فيها الطفل هذا المشهد يصبح أقل قلقاً من السابق، وبذا يصبح قليل الحساسية تجاه أداء الطقوس، ويتمكن تدريجياً من أن يتصرف بحرية، فكثير من الأطفال يشعرون مثلاً بأن عليهم أن يرتبوا الاشياء بدقة والا شعروا بالقلق والإنزعاج، وعندما يكون هؤلاء الأطفال مسترخين، اطلب منهم أن يتخيلوا بأنهم تركوا غرفهم دون ترتيب أشيائها، فهم يتصورون أنهم غادروا الغرفة ويتعلمون أن بوسعهم الشعور بقلق بسيط دون ان يطغى عليهم أو يُدمروا وفي كل يوم يقومون بتصور المشهد نفسه إلى أن يتمكنوا من تخيله دون الشعور بالقلق، ثم يطلب منهم ان يتركوا غرفتهم دون ترتيب ويهنأون على تقدمهم.

وهناك شكل آخر من تقليل الحساسية يتم بتقديم مشاهد مثيرة للقلق على نحو تدريجي في كل مرة، على أن يكون المشهد الأول بسيطاً جداً يتضمن ترتيب الأشياء على نحو لا يختلف إلا قليلاً عن المعتاد، وفي كل يوم يزداد اختلاف الترتيب عن المعتاد بشكل متزايد حتى يصبح بإمكان الطفل تصور أنه قد غادر الغرفة دون ان يمس الاشياء فيها (كالحذاء أوالاقلام، الخ). وبعد ذلك يترك الطفل الغرفة فعلاً وهي في وضع أقل كمالاً في كل يوم (دون ان يقوم بصف الأشياء أولمسها على نحو متكرر). وفي شكل آخر من تقليل الحساسية يقوم الأطفال بتخيل السلوك القهري في موقف مزعج جداً، فمثلاً يمكن أن يتخيلوا أنفسهم يرتبون الأحذية في صف وهم يشعرون بالغثيان أو اثناء سخرية الأصدقاء منهم بوحشية، أو أثناء هزة أرضية. ويتم في هذا الشكل إقران السلوك القهري بصور سلبية على نحو يضعف الأثر الممتع للقهرية، وهذا الاسلوب يمكن تطبيقه على أي شكل من القهرية أو الكمالية، مثل الحرص على تقديم الأوراق المدرسية خالية تماماً من اي شطب أو محو، أو لمس مقبض الباب ست مرات، أوالتأكد من قفل الباب اربع مرات، أو الصفير في الممرات، الخ. إن استخدام التخيل البصري يساعد الطفل على استخدام مخيلته على نحو بناء، كما يساعد ايضاً في تحقيق هدف سيكلوجي مفيد هو زيادة الشعور بضبط الذات وخفض الشعور

بالعجز.

إن بعض الأطفال الذين يمتلكون دافعية مناسبة يستجيبون لعملية إعادة إشراط بسيطة تقوم على التشويش الفوري للطقوس القهرية، وينبغي أن يوافقوا أولاً، من خلال المناقشة، على أنهم راغبون في أن يصبحوا أقل قهرية، وقد تحتاج في البداية إلى مساعدة الأطفال عن طريق منعهم مادياً من الاستمرار في اللمس أو الغسل أو صف الأشياء، الخ، وينبغي ان تفعل ذلك بموافقة الطفل وباتجاه غير ناقد. كما يفيد ايضاً تشتيت الانتباه، إذ يمكن أن يهتم الطفل بلعبة أو نشاط يصرف انتباهه عن الاستمرار في السلوك المعتاد، والهدف هو ان يستعمل الأطفال ضبط الذات لكي يوقفوا بأنفسهم الانشغال في السلوك الطقوسي، وبدلاً من أن يستمروا في السلوك المعتاد فإنهم يتوقفون ويهنؤون أنفسهم، وسرعان ما يصبح بإمكانهم توقع متى سوف يظهر السلوك القهري فيمتنعون عنه.

والتصحيح الزائد هو شكل آخر من إعادة الاشراط، وهو يتمثل في إظهار السلوك المشكل بشكل زائد، فلكي يتم التغلب على العادة غير الضرورية يُطلب من الطفل أن يقوم طوعياً بتكرار السلوك القهري أو الكمالي، وفي بعض الأحيان قد تستخدم المكافأة أو العقوبة للتأكد من إطاعة الطفل، فعندما يبدأ الأطفال بصف الأشياء أواللمس أو المحو، الخ، يطلب منهم التوقف وأداء تمرينات بأذرعهم وأيديهم لمدة خمس دقائق، فمثلاً يمكن أن يرفعوا أذرعهم فوق رؤوسهم ثم يلمسوا أكتافهم ثم يضعوا أيديهم على وسطهم ثم يلمسوا أكتافهم ثم يضعوا أيديهم فوق رؤوسهم، الخ. وبعد تكرار ذلك عدة مرات تبدأ العادات القهرية بالضعف في أغلب الأحوال.

٢ ـ قدّم السلوك البنّاء كبديل:ـ

من النقاط المهمة ملاحظة أن السلوك القهري أو الكمالي هو سلوك غير ضروري وغير كفوء، ولذلك عليك أن تبين للأطفال كيف يمكنهم أن يستخدموا نواياهم الطيبة على نحو بناء بدلاً من إضاعة الوقت، ويمكن استخدام عملية تدريجية يتم فيها القيام بسلوك بديل تقل فيه الطقوسية شيئاً فشيئاً بحيث يؤدي ذلك إلى تخلص تلقائي من جميع الطقوس، فمثلاً كانت فتاة في الثانية عشرة قد اعتادت ان تقضي ساعة كاملة في الحمام لكي تغسل يديها بطريقة معينة وترتب وضع فرشاة الاسنان وتعلق المناشف بشكل كمالي، وكان غسل اليدين يحتاج منها إلى نصف ساعة لأن كل اصبع كان يجب

أن يغسل بالصابون ثم يشطف بالماء ثلاث مرات، وطلب من هذه الفتاة أن تغسل وتشطف اصابعها مرتين وان تطوي المنشفة مرتين ثم تغادر الحمام، وبعد أن رأت أنها قد نجحت في ذلك قامت بتخفيض الزمن الذي تحتاجه لهذه العملية إلى ١٥ دقيقة وكان لديها شعور بالفخر بذاتها.

وفي مثال آخر تمكن ولد مراهق[١] من استبدال سلوك بناء بطقوسه. فقد كان من عادته ان يدقق مرات متعددة ليتأكد من إغلاق جميع الأقفال، وبدلاً من توجيه اللوم له، تم امتداحه بسبب اهتمامه بالاقفال وطلب منه ان يقوم بالتدقيق عليها مرة واحدة وان يسجل ذلك. كما استخدم الحديث مع الذات حيث يقول لنفسه «لقد تأكدت من الاقفال، وهي مغلقة». والفكرة هي تحديد جوانب الإعادة غير الضرورية. ومما يساعد الطفل في هذه الحالات أن يقال له بأن الفشل والانتكاسات هي أمور مقبولة، وان عليه ان يستمر في المحاولة حتى ينجح.

٣ - اعمل على تعزيز السلوك غير القهري :-

عندما يتصرف الأطفال القهريون بطريقة غير قهرية يجب ان يمتدحوا وأن يكافأوا، لأن إعطاءهم بعض الامتيازات أو الألعاب أو أشرطة التسجيل، الخ نتيجة تخليهم عن الكمالية هو أمر فعّال. فقد كان طفل في الخامسة من عمره[٢] مولعاً بالادوات الكهربائية يوصلها بالكهرباء ثم يفصلها ويشغلها ثم يقفلها على نحو متكرر، وبعد ان جربت مع الطفل أساليب متعددة دون نجاح أدى برنامج مكافأة بسيط إلى النتيجة المطلوبة، لقد أعطي هذا الطفل فيشاً لقيامه بسلوك غير قهري وكان يستطيع أن يستبدل بالفيش العاباً ودمى، أما إذا كان يسلك سلوكاً قهرياً فتسحب منه بعض الفيش. ومن المفيد استخدام اسلوب وقف التعزيز حيث لا يحصل الطفل على المكافأة لفترة معينة (مثلاً. مهما فعل الطفل لا يعطى اية فيش لمدة ثلاثين دقيقة). وايقاف السلوك القهري يجب الا يقتصر على البيت بل يجب أن يتم تعميم السلوك الافضل لمواقع اخرى، وينبغي أن يشارك في ذلك الأصدقاء والأقارب والمعلمون، ويمكن ابلاغ الابوين بأي سلوك قهري يتم خارج البيت بحيث يقومان بخفض النقاط تبعاً لذلك.

وفي الوقت الذي يتم فيه انقاص السلوك القهري يتم تشجيع الطفل على التعبير الحر عن المشاعر وعلى استخدام أسلوب مباشر صريح مع مكافأته على ذلك، علماً بأن

بعض الآباء يجدون صعوبة في تشجيع أو تقبل التعبير الحر عن القلق أو الاضطراب أو الغضب، كما لو أنهم يشعرون بالتهديد الشخصي أو يخشون أن يكون التعبير الصريح مؤذياً. إن المشاعر المختزنة مؤذية أما التعبير عما تشعر به فهو يهديء القلق أو الخوف الذي يكمن وراء الكمالية، وكذلك، عليك أن تشجع الأطفال على العمل وعدم التوقف عند التفكير، فالأطفال القهريون غالباً ما يحتاجون إلى مساعدة في مواجهة المواقف واتخاذ اجراء عملي مباشر. إن المهم هو أن تمتدح أو تكافيء العمل المباشر الفعّال وان تمتنع عن تشجيع الطقوس المختلفة.

إن أية إشارة لتحسن الضبط الذاتي وانخفاض الكمالية ينبغي امتداحها. وغالباً ما يطلب الأطفال مقترحات محددة حول «كيف تعمل» شيئاً ما، واستجابة لمثل هذا الطلب يمكن اعطاء الطفل ساعة وقف مثلاً مع اقتراح باستخدامها لخفض الوقت غير الضروري الذي يضيعه في القيام بالتصرفات القهرية، إذ يمكن أن يتم تحديد وقت التغسيل بدقيقتين، يتوقف بعدهما الطفل ويحصل على مكافأة. والأطفال الاكبر سناً ينبغي أن يُعلموا ان يقدموا مكافآت لأنفسهم عند ظهور تحسن لديهم كأن يقرأوا كتاباً يحبونه أو يستمعوا لشريط يحبونه عندما يصلون إلى الهدف المرغوب في الوقت المحدد. وإذا امتنع بعض المراهقين عن تقديم الواجبات المدرسية التي لا يجدونها كاملة بما فيه الكفاية، يمكن تحديد وقت وتقديم المكافأة لهم عندما يسلمون الواجبات التي انجزوها مهما كانت خلال الوقت المحدد، وبذا يتعلم المراهقون الكماليون أن الجهود التي يبذلونها ضمن زمن محدد هي جهود جيدة، وأن من الأفضل تسليم الواجبات في أوقاتها، ويمكن وقف مكافآت الوالدين فيما بعد لأن النتائج الطبيعية للدقة في المواعيد تحمل مكافآت في ذاتها.

تقرير حالة:ـ

فتاة ذكية جداً في الخامسة عشرة من عمرها كانت تبدي اهتماماً زائداً بالتفاصيل الدقيقة وبالتنظيم المبالغ فيه، وقد كانت تقاوم محاولات الأبوين لجعلها اكثر تساهلاً. لقد كانت هذه الفتاه تبقي غرفتها مرتبة تماماً وتصبح في حالة غضب وانزعاج إذا لمس أو غير أي شخص ترتيباتها. وفي عملها المدرسي أو محادثتها كانت غالباً ما تصبح معنية بالتفاصيل بحيث تضيع النقطة الأساسية، وقد استجابت بشكل جيد إلى مزيج من تقليل الحساسية والمكافأة، عندما طلب منها والداها أن تتخيل بأن غرفتها قد تركت وفيها قليل من الفوضى.

وبما أنها كانت على وعي بطبيعة المشكلة الناتجة عن كماليتها فقد وافقت على ان تتخيل غرفتها في حالة من الفوضى كل ليلة، وبعد اسبوع، تركت، بشكل تلقائي، مكتبها على درجة قليلة من الفوضى.

وتم ترتيب بعض المناسبات السارة لها في عطلة نهاية الأسبوع كمكافأة على تقدمها، وهكذا أصبحت توافق على محاولة عدم التدقيق على التفاصيل التافهة في المحادثة والتركيز على النقاط الرئيسة. وقد اصطحبها والداها لمشاهدة فيلم جديد في مدينة مجاورة كمكافأة لعدم الخوض في التفاصيل، وفي البداية كانت بحاجة إلى من ينبهها عندما تغرق في التفاصيل إلا أنها سرعان ما تمكنت من أن توقف نفسها قائلة «ها انذا قد فعلت ذلك ثانية» مع الضحك. وكذلك قام والداها بمراجعة تقاريرها المدرسية للتدقيق على التفاصيل غير الضرورية، وعندما كانت تقوم بإلغاء التفاصيل يمتدحها والداها وسرعان ما تمكنت من تدقيق تقاريرها بنفسها. كما كان من المفيد أن تتخيل نفسها تقدم تقارير غير كاملة وتحصل على درجة (ب) عليها، وقد كان ذلك مزعجاً لها، الا ان تكرار التخيل مكنها من أن تتقبل حصولها على درجة أقل من (أ) دون أن تستثار انفعالياً.

المراجع:

References:

1. Weiner, Irving B.: "Behavior therapy in obsessive-compulsive neurosis: Treatment of an adolescent boy." *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 4:(1967), pp. 27–29.
2. Ayllon, Teodoro, Garber, Stephen W., and Allison, Mary G.: "Behavioral treatment of childhood neurosis." *Psychiatry* 40:(1977), pp. 315–322.



الفصل الثالث

اضطراب العادات

Habit Disorders

تمهيـد :ـ

ان مصطلح اضطراب العادات أو العادات العصبية يشير إلى نماذج مستقرة لا إرادية إلى حد كبير من ضعف السيطرة على الوظائف الحركية عند الأطفال. وتشتمل على التبول اللاإرادي في الفراش، والتبرز في الملابس، وقضم الأظافر، ومص الإبهام، والإكثار من تناول الطعام، والمشي أثناء النوم، والتقلصات اللاإرداية في العضلات (tics) ، والتلعثم. ولما كانت العادات هي تصرفات تكررت كثيراً في الماضي وتم تعلمها بشكل زائد لذا فهي تتسم بمقاومتها للتغير. إنها تميل لأن تكون ردود فعل آلية يصعب على الطفل أن يسيطر عليها. يقول سيجموند فرويد (Sigmund Freud) : إن الكثيرين منا غير واعين لعاداتهم، إننا نمارس عاداتنا في الغالب دون أن ندرك أننا نقوم بها.

فلماذا تتطور العادات «العصابية» عند الأطفال؟ يرى بعض الباحثين أن العادات توفر متنفساً للتوتر العصبي، وأنها ممتعة وفيها إشباع لبعض الدوافع الغريزية، ويؤكد آخرون أن العادات متعلمة ويمكن أن تلغى بطريقة منهجية، وهناك من يعتقد أن العادات غالباً ما تكون عرضاً لصراع داخلي يجب ان يعالج أولاً لكي تختفي العادة. وحتى هذا التاريخ لم يتوصل أحد لاكتشاف السبب الذي يؤدي إلى تكون عادات سوء التكيف، والأغلب أنها تعود إلى مجموعة من العوامل المشتركة.

ولا يدرك الآباء عادة، مدى خطورة العادات غير المرغوبة عند الطفل، ويميلون للاعتقاد بأنهم إذا تجاهلوا المشكلة فإن الطفل سوف يتخلص منها مع الزمن، وبذا يقنعون أنفسهم بأنهم غير مضطرين لمواجهة المشكلة بخطة عمل جدية ومحددة ومدروسة جيداً من أجل التغلب على هذه العادات. والحقيقة هي أن الأطفال لا يتخلصون من عاداتهم مع الزمن، بل تميل هذه العادات لأن تقوى وتشتد مع الزمن بحيث تصبح جزءاً متأصلاً في الطفل، وإذا تمكن طفل ما من التخلص من عادة سيئة فإن ذلك يعني سنوات من المعاناة والصراع الذي لا ضرورة له لا للطفل ولا للأسرة.

وبغض النظر عن تجاهل الأبوين للعادات السيئة فهم يقومون غالباً بحث الطفل باستمرار على ترك تلك العادة، عن طريق انتقاده أو معاقبته بشدة، وهذا لا يعتبر عديم

الجدوى فقط وإنما يؤدي إلى خلق جو سلبي وغير مريح في البيت. وسوف يكون محور تركيز هذا الفصل عرض طرق أخرى لمواجهة هذه المشكلات.

فكيف يمكن لشخص أن يوقف عادة متأصلة؟ هل هي ببساطة مسألة قوة إرادة (will power) كما يقترح بعض الناس؟ لقد أشارت احدث البحوث العلمية إلى أن هناك طرقاً يمكن للآباء أن يطبقوها لتمكين الطفل من التوقف عن العادة غير المرغوبة أو إنهائها. ومن بين الطرق التي اثبتت فعاليتها في ضبط العادات تغيير نواتج العادة وتعديل الأحداث التي تسبقها وزيادة وعي الطفل بها، وتقديم اقتراحات حول سلوكات بديلة تحل محلها، وتعلم الطفل أساليب لخفض التوتر العصبي وحل المشكلات الكامنة وراءه. ولا توجد طريقة واحدة تثبت نجاعتها في جميع الحالات في التخلص من عادات الأطفال، غير أن هناك أسلوباً مكثفاً يشتمل على استخدام استراتيجيات متعددة من أجل الوصول إلى اقصى فعالية ممكنة.

وبالاضافة إلى تزويد الاباء بنصائح عملية حول كيفية التعامل مع عادات أطفالهم، حاولنا تقديم معلومات وافية عن كل اضطراب من الاضطرابات تشمل على ظروف انتشاره، وخطورته، وطبيعة تطوره ونتائجه المعتادة، والجوانب الطبية فيه، وأكثر أسبابه احتمالاً.

مص الإبهــام

عندما يدس الطفل إبهامه في فمه تنغلق عليه الشفتان، ويتلو ذلك حركات مص من الشفتين والوجنتين واللسان، ويكون ظفر الإبهام عادة إلى أسفل، وفي هذه الأثناء غالباً ما يحك الطفل بيده الأخرى جزءاً من الجسم مثل الأذن أو الشعر، أو يلعب بجسم ناعم مثل لعبة محشوة أو بطانية، فلينوس (Linus) مثلاً في فلم الكرتون المسمى "Peanuts" يمص اصبعه بجد وهو يلصق خده ببطانية.

ومع ان عادة مص الإصبع شائعة في السنة الأولى والثانية، إلا أنها تبدأ بالاضمحلال مع تقدم الأطفال بالعمر، وبتحديد أكثر فإن ٤٠٪ ممن هم في عمر سنة واحدة و٢٠٪ ممن هم في عمر خمس سنوات و٥٪ ممن هم في عمر ١٠ سنوات يمصّون أصابعهم بشكل نشط في الولايات المتحدة[٢٠١]. وهكذا فان معظم الاطفال يتخلصون من هذه العادة مع الزمن بشكل طبيعي، إلا أن عدداً قليلا منهم يستمر إلى سن المراهقة والرشد. والأطفال الذين يمصون أصابعهم بشكل متكرر في السنوات الأولى من العمر، سيقلع منهم حوالي ٥٠٪ عن هذه العادة في عمر خمس سنوات، و٧٥٪ منهم سيتركونها في عمر ٨ سنوات، و٩٠٪ في عمر ١٠ سنوات، ومعظم الأطفال الذين يتأخرون بمص أصابعهم يبدأون هذه العادة في عمر تسعة أشهر. هذا وينتشر مص الإصبع المزمن بين الإناث أكثر منه بين الذكور.

الاسباب :

ان المص بهدف المص هو دافع قوي عند الصغار، وهناك أدلة الآن على أن بعض الاجنة تمص أصابعها وهي في الرحم. والرضع لا يمصون أصابعهم من أجل الغذاء فحسب وإنما لأنهم يجدون ذلك بحد ذاته ممتعاً، فهو يعطي الطفل شعوراً داخلياً مريحاً بالسعادة والدفء والشبع كما أن الطفل يشعر أثناء المص بالراحة والاسترخاء. واستخدام المصاصة الكاذبة (اللهاية) هو مثال معروف جداً للتأثير المهديء لعملية المص على صغار الأطفال. ويلجأ الأطفال إلى مص الاصبع عندما يشعرون بالخوف أو الجوع أو النعاس، أو عندما يكونون بحاجة إلى خبرة ممتعة، ويتوقف المص تدريجياً من تلقاء ذاته مع زيادة نضج الطفل وقيامه بتطوير مصادر بديلة للحصول على الأمن والمتعة.

وقد اوضحت الدراسات العديده التي أجريت مؤخراً أن الأطفال الذين يمصون أصابعهم لا يعانون من اضطراب انفعالي أكثر من باقي الأطفال، كما أنه لا يوجد ما يدعم النظرية التي تقول بأن الأطفال الذين يتغذون بواسطة الزجاجة (رضاع صناعي) هم أكثر

احتمالاً لأن يمصوا أصابعهم من الأطفال الذين يتغذون بواسطة حليب الأم (رضاع طبيعي).

آثار مص الإصبع :

لقد ظل أطباء الاسنان طوال ما يزيد على قرن من الزمان يحذرون من الآثار السيئة التي يتركها مص الإصبع على تطور عظم الفك، وهي تشوه الأسنان وصعوبة المضغ والتنفس وتشوه الوجه[٣]، فقد أكدت البحوث بشكل واضح حقيقة أن مص الأصبع يزيد بالفعل من أخطار تشوه الأسنان والوجه[٦،٧،٨،٩].

إن عمر الطفل ومدة المص وشدته وحالة الفم كلها تؤثر في إمكانية حدوث مشكلات في الأسنان، فمص الإصبع يُحدث عادة ضغطاً إلى أعلى على سقف الحلق (palate)، وإلى الخارج على الأسنان العلوية الأمامية وإلى الداخل على الأسنان الأمامية السفلية، وهذا يجعل الأسنان العلوية تبرز للخارج، ويدفع الأسنان الامامية السفلية للداخل كما يجعل سقف الحلق ضيقاً جداً، وهذه الآثار الثلاثة تدعى «تشوه الإطباق (malocclusion)»، كما تسمى أيضاً الأسنان الناتئة (buck teeth) أو العضة المفتوحة (open bite).

وتكون آثار مص الإبهام ضئيلة عادة إذا توقف المص قبل ظهور الأسنان الدائمة، فعندما تزول العادة مع عمر خمس سنوات وقبل ظهور الأسنان الدائمة فإن تشوه الإطباق يميل لأن ينصلح لوحده[٥]. وإذا استمرت العادة بعد بدء سقوط الأسنان اللبنية عند الطفل زاد خطر تشوه الإطباق الدائم لأن المص لا يشوه عظام فك الطفل الطرية فحسب وإنما يعمل عمل العتلة (crowbar) في إحداث عدم توازن دائم في عضلات الفك، وحالما يحدث عدم التوازن فإن عضلات الفك هذه تستمر في تشويه الفك أكثر وأكثر كلما نما.

وهناك تقديرات تشير إلى أن من يمص اصبعه يزيد من خطر حدوث تشوه الإطباق عنده بنسبة ٢٠٪، وبالاضافة إلى مشاكل الأسنان فقد لوحظ أن من يمص إصبعه أميل إلى أن يكون أقل استجابة للآخرين أثناء المص بحيث يكون أقل احتمالاً لأن يستجيب إذا نودي باسمه[١١]. كما أن من يمص اصبعه يميل أثناء المص إلى الانقطاع عن العالم الخارجي ويصبح حالماً منهمكاً بذاته، ويكون حديثه العفوي مبتوراً، وتزداد مشكلاته عندما يكبر ويصبح واعياً لسلوكه الطفولي حيث يسخر منه الأطفال الآخرون.

طرق الوقاية :

ماذا يستطيع الآباء أن يفعلوا كي يمنعوا حدوث مص الاصبع المزمن عند أطفالهم.

١ ـ استعض بمصاصة كاذبة (Pacifier) :ـ

تؤيد البحوث الحديثة استخدام المصاصة الكاذبة كبديل مفيد لمص الإصبع، فعلى العكس من عادة مص الإصبع فإن استخدام المصاصة الكاذبة يقلع عنه الأطفال تقريباً دائماً وبشكل فوري عند بلوغهم الثالثة من العمر، وفضلاً عن ذلك فإن الأطفال الذين يمصون المصاصة الكاذبة خلال السنة الأولى من العمر تظهر لديهم حالات مص الإصبع على نحو قليل في سنوات الطفولة اللاحقة. وإذا لم تتوقف عادة مص الإصبع وتركت تتأصل فان الطفل غالباً ما يرفض المصاصة الكاذبة كبديل عنها.

ومع أن فرصة حدوث تشوه الإطباق قد تزداد قليلاً باستخدام المصاصة الكاذبة. إلا أنه لوحظ أن حدوث تشوه الإطباق بين الأطفال الذين يمصون المصاصة الكاذبة يقل بشكل ملحوظ عما هو بين الأطفال الذين يمصون أصابعهم[٨].

وتجدر الاشارة هنا إلى أن المصاصات الحديثة أكثر انبساطاً وانحناء من المصاصات القديمة ذات الشكل الاسطواني، وهذا يعني أن المصاصات الحديثة مريحة اكثر لسقف حلق الطفل وتقارب في شكلها شكل حلمة ثدي الأم في فم الرضيع. وبما أن حركة المص التي يقوم بها الرضيع تتجه إلى سحب المصاصة الحديثة بدلاً من دفعها للأعلى وإلى الخارج، فان البعض يرى أنها تعمل على تصحيح تشوه الإطباق عند الأطفال الصغار[١].

٢ ـ التحمل (Tolerance) :ـ

إن عدداً كبيراً من أطفال ما قبل المدرسة يمصون أصابعهم قبل النوم، أو عندما يكونون متعبين أو مرضى أو يشعرون بالخجل أو الانزعاج، ومعظم هؤلاء الأطفال سوف يتخلصون من هذه العادة وحدهم مع عمر أربع سنوات، ولذا يجب على الأباء ان يتجنبوا إثارة ضجة حول مص الإصبع عندما يكون الطفل صغيراً.

٣ ـ وفر الأمان للطفل (Provide Security) :ـ

كلما زاد شعور الطفل بالأمن كلما قلت حاجته للبحث عن الراحة في مص الإصبع، فاذا كان الطفل يواجه اية مصادر تثير القلق بشكل قوي كالصعوبات المدرسية أو تنافس الاشقاء، حاول أن تخفض الضغط الذي يتعرض له بقدر الإمكان، اعمل على أن يكون جو البيت مريحاً، آمناً، هادئاً وسعيداً وعلى أن تكون

هناك علاقة من الصداقة بين الأبوين وبين الأبوين والأطفال.

٤ ـ أطل فترة الرضاعة (Increase Sucking Time) :-

إذا بدا طفلك الرضيع وكأنه يبحث عن إبهامه بعد انتهائه من الرضاعة مباشرة أو على فترات متكررة بين الرضعات حاول أن تجد طريقة تزيد فيها فترة الرضاعة وبالتالي تقطع عادة مص الإصبع. ومن الخطوات التي يمكن أخذها بعين الاعتبار مايلي: استخدام حلمة يسيل منها الحليب ببطء واستخدام فترة رضاعة أطول وأكثر استرخاء، وعدم الاستعجال في نقل الطفل من برنامج رضاعة مرة كل ثلاث ساعات إلى برنامج مرة كل أربع ساعات، كذلك تأخير فطام الطفل عن ثدي الأم أو الرضاعة.

العـلاج :

١ ـ **التجاهـل** (Ignoring) :-

إن الرأي السائد بين المختصين أو الناس العاديين بالنسبة للأطفال الصغار (عمر ست سنوات فما دون، وقبل ظهور الأسنان الدائمة) هو تجاهل عادة مص الإصبع. وذلك للأسباب التالية:

أولاً : معظم الأطفال يقلعون عن هذه العادة بإرادتهم عند سن خمس أو ست سنوات وعادة قبل بدء ظهور الأسنان الدائمة.

ثانياً : إن خلق قضية حول موضوع مص الإصبع يمكن أن يزيد المشكلة تعقيداً ويعمل على تضخيمها بشكل غير مناسب بحيث يخلق صراعاً على السلطة بين الأبوين والطفل.

ثالثاً : عندما يظهر الطفل مشكلات انفعالية بالاضافة إلى مص الإصبع (مثل الخوف أو العدوانية) فإن إيقاف مص الاصبع قد يعجل في ظهور مشكلات سلوكية أخرى أو عادات عصبية مثل تقلص عضلات الوجه اللاإرادي أو قضم الأظافر، أو نوبات الغضب. ومن ناحية اخرى تبين الدراسات أن الطفل المتكيف بشكل مناسب من غير المحتمل ان يبدي مشكلات سلوكية جديدة أكثر من غيره من الأطفال[1].

فمن الأفضـل إذاً تبني موقف متسامـح مع الأطفال الصغار الذين يمصون

أصابعهم وغض النظر عنهم، فكن مسترخياً ولا تدع العادة تحرجك أو تثير انزعاجك، وأظهر للطفل من خلال أقوالك وافعالك انك لا تعتبر مص الإصبع أمراً ذا اهمية، وفي الوقت نفسه ركز جهودك على تنمية شعور الطفل بالسعادة والمحبة والتفهم والتقبل، واعمل على تخفيف أي توتر يشعر به الطفل، حيث أن ذلك غالباً ما يؤدي إلى توقف عادة مص الإصبع. واعمل أيضاً على مراعاة أن لا تكون حاجات الطفل العاطفية قد تم إهمالها بسبب عوامل أخرى كولادة طفل جديد مثلاً، أو المبالغة في انتقاد الطفل أو بسبب صعوبة تكيفه مع دار الحضانة أوالروضة، فإذا وجد أي من هذه الظروف افعل ما بوسعك لتخفيف التوتر وحاول ان تفتح مع الطفل قنوات اتصال أفضل بحيث يشعر بتفهمك ودعمك له.

واثناء تجاهلك لمص الإصبع اعمل جاداً على إبقاء الطفل مشغولاً بنشاطات بناءة بديلة بحيث تبقى يديه مشغولتين، كأن يقوم الكبار أو رفاق الطفل باللعب معه في معظم الاحيان، أو أن توفر له مواد لعب متنوعة تستدعي الاستخدام الفعال ليديه مثل المعجون أوأقلام التلوين. والأهم من ذلك، هو أنّ تجاهل مص الاصبع يعني عدم استخدام أي من الاجراءات المنفرة التالية: كثرة التأنيب، والتخجيل واشعار الطفل بالخزي، والتهديد، والسخرية، والصراخ، والعقاب. ولا تستخدم أية أدوات ميكانيكية لكبح الطفل أو أية مواد كريهة المذاق، لأن التجاهل يعني عدم إعطاء أي اهتمام بما في ذلك إتباع عادة مص الإصبع بنتائج غير ساره. ومما تجدر ملاحظته أن كثيراً من الآباء يجدون تجاهل هذه العادة أمراً في غاية الصعوبة لأنهم يعتبرونها عادة كريهة وغير صحية، ولقد استخدمت في الماضي أساليب وحشية مختلفة لوقف هذه العادة، بما في ذلك ربط يديّ الطفل إلى جانبه أثناء الليل، وكان أحد أطباء الأطفال الألمان يقوم بقطع إبهام الأطفال الذين أصبحت عادة المص عندهم مستعصية على العلاج. والمؤمل في آباء هذه الأيام أن يجدوا في تبني اتجاه غير مُبالٍ نحو هذه العادة عند الأطفال الصغار أمراً اكثر سهولة.

٢ ـ التوجيه (Guidance) :ـ

بالنسبة للأطفال الكبار الذين يستمرون في ممارسة هذه العادة في سنوات المدرسة هناك خطر حقيقي لحدوث تشوه في أسنانهم، ولذا يجب أن يحاول الأبوان إثارة دافعية الطفل نحو الرغبة في التوقف عن هذه العادة في هذه المرحلة. وللنجاح في ذلك اعط للطفل توجيهات حول الآثار السلبية لمص الأصبع وحاول ان تستفيد من تعاونه

في تطبيق أساليب تصحيح العادة، وقم بوصف بعض الإجراءات (انظر الفصول التالية) التي ساعدت أطفالاً آخرين في التخلص من هذه العادة، وأعلن عن عدم رضاك البسيط عن هذه العادة وعن ثقتك بقدرة الطفل على التخلص منها، وإذا باءت جهودك بالفشل فمن الأفضل عدم إرغام طفل غير راغب على القيام بجهود تصحيحية، لأنك إذا أتخذت موقفاً متصلباً أو معاقباً يمكن أن تخلق التوتر بينك وبين الطفل أو أن تستثير مشكلات انفعالية لديه يكون التخلص منها اكثر صعوبة من التخلص من تشوه الإطباق. وفي الفقرات التالية بعض الخطوات الفعّالة التي يمكنك استخدامها لوقف عادة مص الإصبع إذا كان الطفل راغباً في التوقف عنها.

٣ ـ الثواب والعقاب (Rewards and Penalties) :-

لقد نجح استخدام الثواب بما في ذلك المديح الاجتماعي أو المادي الملموس مثل الطعام والألعاب من قبل الآباء في مساعدة الأطفال في السيطرة على عادة مص الإصبع لديهم. فتقديم المعززات التي تؤكل يعتبر بديلاً لمص الإصبع «إشباع عن طريق الفم» (oral gratification) ويعتبر بالتالي شكلاً من أشكال عملية الفطام. والخطوة الأولى في وضع نظام تعزيز هي أن تقصُر (limit) حدوث مص الإصبع عند الطفل على مكان معين (غرفة الطفل فقط) وإلى وقت معين (قبيل القيلولة أو الذهاب إلى الفراش فقط)، وحالما يوافق الطفل على ذلك يوافق الابوان بدورهما على أن يقوما بمراقبة الطفل في اوقات محددة أخرى خلال النهار مثل وقت مشاهدة التلفاز في المساء. فاذا لم يكن اصبع الطفل في فمه عند المراقبة ولم يكن ابهامه رطباً أو مبللاً يقوم الطفل و/أو الاب بوضع نجمة على لوحة منشورة بشكل بارز. ويؤدي اكتساب الطفل لخمس نجوم إلى حصوله على مكافأة مادية أو جائزة، وبعد أن يتم الحصول على أول مكافأة، يصبح الطفل بحاجة لعشر نجوم كي يحصل على المكافأة التالية، على ان يرافق الثناء والمديح إعطاء النجوم والتعزيز المادي، وبعد فترة من الوقت لا يعطى الثناء للطفل الا للفترات التي يتوقف فيها مص الإصبع.

وحالما ينجح الطفل في الامتناع عن مص اصبعه خلال أوقات محددة من النهار يمكن وضع نظام تعزيز لبقاء إبهام الطفل جافاً اثناء الليل. مثل قيام الأبوين قبل أن يأويا إلى الفراش بتفحص الطفل، فإذا كان إبهامه خارج فمه وكان جافاً يقولان له هذا جيد "good"، ويقوما ن بوضع نجمة على لوحة النجوم. وإذا ما شوهد الطفل وهو يمص اصبعه أثناء الليل، على الأب أن يقوم بإخراج اصبع الطفل من فمه بشكل

لطيف.

وقد وجد بعض الآباء أنه بالاضافة إلى إعطاء المعززات فإن فرض جزاءات بسيطة في كل مرة يشاهد فيها الطفل وهو يمص اصبعه يساعد الطفل في إضعاف هذه العادة بشكل سريع، والجزاء المعتاد هو سحب المعززات الإيجابية. فعلى سبيل المثال قد يكون الأب قد اتبع روتيناً، هو القراءة للطفل قبل النوم، إلا أن قراءة القصة سوف تتوقف في كل مرة يشاهد فيها الطفل وهو يمص اصبعه أثناء سماعه القصة. ويستخدم بعض الآباء جزاءات مع الطفل مثل إغلاق جهاز التلفاز لمدة خمس دقائق كلما شوهد وهو يمص اصبعه أثناء مشاهدته التلفاز، وإذا كان الطفل مطواعاً، يمكنك أن تدهن إبهامه بمادة حرة المذاق (موجودة في الصيدليات) وذلك كي تضمن نتائج فورية.

٤. أساليب أخرى

من الأفضل أن يقرن نظام الثواب والعقاب مع عدد من الطرق المساعدة التالية:ـ

التذكير (Reminders) :ـ

ذكّر الطفل بأن يكف عن مص اصبعه كلما شاهدته يقوم بهذا السلوك خلال النهار، ويمكنك استخدام اشارات لفظية لهذه الغاية مثل «إبهام» أو «توقف». أما اثناء الليل فاكتف بإخراج إصبع الطفل من فمه بعد أن ينام.

الانتزاع (Removal) :ـ

اخذ الشيء المفضل والمريح لدى الطفل قد يقلل من متعة مص الإصبع ويؤدي إلى توقفه، فإذا كان الطفل يقوم عادة بالمص وهو يحمل لعبة محشوة على شكل حيوان يمكنك أن تحذره من أنه من الآن فصاعداً يجب أن يُبقي اللعبة المحشوة في غرفته ـ مع ملاحظة أن يقصر سلوك مص الإصبع على هذه الغرفة.

الاستجابة المنافسة (Competing Response) :ـ

عندما تتأصل عادة مص الإصبع يصبح من الصعب إيقافها ما لم يكن لديك شيء آخر يشغل يديك، ولذا علّم طفلك القيام باستجابة جسدية منافسة عندما يشعر بالرغبة في مص إصبعه، ومن هذه الاستجابات ضم القبضة، وهي أن يقبض الطفل يده بحيث يضع الإبهام تحت الأصابع الاربع الباقية، كاستجابة بديلة. وعلى الاسرة ان تثني على الطفل عند قيامه بسلوك ضم القبضة. وهناك أشكال أخرى من الاستجابات المنافسة مثل مضغ اللبان أو مص حلوى على شكل مصاصة.

الاجراءات المقيدة (Restrictive Measures) :-

لقد تم تجريب أساليب كثيرة متنوعة لمنع الطفل من إدخال إبهامه في فمه بما في ذلك استخدام القفاز، او واقي الإبهام، أو الجلوس بوضع المتكتف، أو وضع مادة لزجة على الإبهام، أو ربط الذراع إلى جانب الجسم، أو إخاطة كم رداء النوم بحيث يغلق على اليد، وعلى العموم لم تثبت جدوى هذه الأساليب لأن الطفل الذي ليس لديه الدافعية للتوقف عن العادة يجد طريقة للتخلص منها. أما الطفل الأكبر سناً والذي يرغب في التخلص من تلك العادة فإن بعض الاساليب المقيدة قد تُستخدم طريقة مساعدة كأن يرتدي الطفل قفازاً اثناء مشاهدته للتلفاز.

الضغط الاجتماعي (Social Pressure) :-

يعطي بعض الآباء تعليمات لأشقاء الطفل كي يقوموا بتذكيره عندما يقوم بمص إصبعه وكي يخبروا الابوين عن المرات التي يستمر فيها الطفل بمص إصبعه، وإذا شاهد الأبوان الطفل يمص اصبعه اثناء مشاهدة التلفاز مع اشقائه، فإن الجميع سوف يحرمون من مشاهدة التلفاز لفترة. كما يمكن تجنيد الأجداد والأقارب كي يقدموا للطفل التشجيع والثناء في الحالات التي لا يمص فيها إصبْعه. وبالاضافة إلى ذلك يمكنك طلب المساعدة من المعلم، وإذا كان الطفل ما زال يمص إصبعه في الروضة يمكنك أن تطلب من المعلمة أن تخبر الصف أنه يتوقع منهم في هذه المرحلة الكف عن ممارسة هذه العادة.

التدريب على الوعي (Awareness Training) :-

مص الاصبع عادة لاشعورية من الصعب التوقف عنها ما دمت لا تدرك أنك تقوم بها، ويمكنك أن تساعد الطفل لكي يصبح أكثر وعياً بعادة مص اصبعه إذا جعلته يمصه عن وعي وهو واقف أمام مرآة لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق - مرة أو مرتين يومياً في أوقات محددة، فهذه الممارسة تضع العادة تحت سيطرة الطفل الطوعية الواعية، ويصبح أكثر وعياً بمتى يحدث مص الإصبع - وما شعوره تجاه هذه العادة وكيف يبدو هو وهو يقوم بممارسة هذه العادة.

وهذا التمرين المكرر يمكن أن يجعل مص الإصبع أشبه بالعمل منه بالمتعة، ويصبح المص النشط لفترة من الوقت باعثاً على الملل ولا تلبث المتعة أن تخبو.

قم أنت بمص اصبعك (Suck your Own Thumb) :ـ

اقترح الدكتور رودولف درايكرز (Rudolf Driekurs) هذه الممارسة كطريقة للانتهاك المتعمد لمجال يعتبره الطفل خاصاً به، ونتيجة الغيظ أو الاشمئزاز قد يترك الطفل العادة، وعلى أية حال فإن هذه الطريقة يمكن أن تؤثر على علاقتك بالطفل ولو مؤقتاً.

٥ ـ ادوات تركب على الأسنان (Dental Appliances) :ـ

أظهرت البحوث الحديثة أن أكثر الطرق نجاحاً والتي يمكن اعتمادها لوقف عادة مص الإصبع هي استخدام أداة فمية تثبَّت في فم الطفل من قبل طبيب الأسنان[1]. وتنتهي العادة في هذه الحالة بعد حوالي أسبوع، ولا تعاود الظهور مرة أخرى. ولا يقوم طبيب الأسنان عادة بتثبيت هذه الأداة في فم الطفل قبل أن يكون قد بلغ السادسة من عمره حيث تكون قد مرت على عادة مص الإصبع لديه فترة طويلة. ويتكون النوع الاول من هذه الادوات من قضيب أو سياج يمتد عبر الحنك (اعلى باطن الفم) ويمنع الإبهام من ملامسة سقف الحلق، وبالتالي تعيق المص وتقلل المتعة الناتجة عنه والاداة الثانية هي عبارة عن حاجز كبير ذي قضبان، وقد صمم لمنع دخول الإبهام بسهولة إلى الفم. والنوع الثالث من الادوات له نتوءات حادة يمكن توجيهها صوب اللسان أو سقف الحلق، وبالتالي يؤدي مص الأصبع إلى تلامس مؤلم مع الإبهام، أو إلى دفع النتوءات إلى سقف الحلق.

لقد وجدت الدراسات أن النوع الثالث هو أكثرها فعالية، وان هذه الاجراءات قد نجحت في ٩٠٪ إلى ١٠٠٪ من الحالات. إلا أن وضع أدوات الأسنان هذه لسوء الحظ يعتبر إلى حد ما بغيضاً بالنسبة للطفل لذا يرفض معظم الآباء استخدامها. كما أن بعض الأطفال تظهر لديهم الآثار الجانبية التالية بسبب هذه الأدوات: صعوبات في النطق، ونزق، ومشكلات في الأكل والنوم. وعلى اية حال فإن هذه الآثار السلبية تكون في الغالب مؤقتة.

٦ ـ الإيحاء (Suggestion) :ـ

ان معظم الأطفال سريعو التأثر بالإيحاء خصوصاً عندما يكونون صغاراً جداً، ولذلك يمكنك أن تقول مايلي بصوت ناعم وبأسلوب مهدهد ومنوم أثناء قيامك بأرجحة طفلك الصغير الذي يبدو عليه الاسترخاء والنعاس قليلاً:

«إنـك حقـاً تكـبر وتزداد ذكاء يوماً بعد يوم، وقريباً سوف تبدأ بالذهاب إلى المدرسة مثل الأولاد الكبار، وسوف تصبح كبيراً جداً ولن تمص إصبعك بعد الآن، كثير من الأطفال الصغار يمصون أصابعهم وربما كنت أنا ايضاً أمص إصبعي عندما كنت طفلاً صغيراً، ولكن إذا كنت قد فعلتُ ذلك، فإنني عندما كبرت مثل كثيرين من الأولاد والبنات الصغار، توقفت عن مص إصبعي لأنني كبرت، وسوف أراهن انـك انت ايضاً قريباً ستصبح كبيراً جداً بحيث لن تمص إصبعك بعد الآن، ربما سيحدث ذلك في الشهر القادم، ربما سوف تصبح كبيراً جداً غداً، أو ربما بعد غد، بحيث عندما يدخل إبهامك في فمك سوف تقول، لا يا إصبع، لن أقوم بمصك بعد الآن، لانني أصبحت الآن كبيراً. عليك أن تبقى خارج فمي. إن الكبار لا يقومون بمص أصابعهم، هذا ما يفعله فقط الناس الصغار. سوف أصبح كبيراً. أنت يا سيد إصبع، إبق خارج فمي. نعم، يا عزيزي، إنك تكبر وتزداد قوة، وقريباً لن تمص إصبعك أبداً، أبداً».

تقارير حالات:

الحالة الأولى: يقـوم شارلي ذو التسـع سنوات بمص إصبعه في البيت خلال مشاهدته للتلفزيون بمعدل ساعتين يومياً وأيضاً أثناء النوم[١٣]. ولم يكن من الممكن البدء بعملية تقويم عيوب الإطباق الواضحة في الأسنان الأمامية لديه قبل توقف عادة مص الإصبـع، وبـالاضافة إلى ذلك، هناك لثغة شديدة في حديثه والتي يمكن ان تكون على علاقة غير مباشرة بمص الإصبع، ولقد فشل التذكير المتكرر من قبل الأبوين أو وضع الادوية على يد الطفل قبل الذهاب إلى النوم في إنقاص هذه العادة، وتبعاً لنصيحة الاختصاصي، قام الأبوان بتنفيذ الاجراءات التالية:

لقد تم إخبار شارلي وشقيقتيه اللتين تشاهدان عادة التلفاز معه أنه سوف يتم إغلاق التلفاز لمدة خمس دقائق في كل مرة يرى فيها وهو يمص اصبعـه، وطلب من شقيقتيه أن تساعدا عن طريق تذكيره بأن عليه أن يتـوقف في كل مرة تريانـه وهـو يمص أصبعه. وبهذه الطريقة تصبحان ملومتين إذا تم ضبطه من قبل الأم، وهكذا ايضاً يتم تبرير حرمانهما من مشاهدة التلفاز. وبالإضافة إلى ذلك فقد طبقت الإجراءات التالية وقت النوم:

بعد أن يذهب شارلي إلى سريره تقوم أمه بملاحظته ثلاث مرات: الأولى بعد استغراقه في النوم بنصف ساعة، والثانية في منتصف الوقت بين الملاحظة الأولى والثالثة، والثالثة قبل ذهاب الأم إلى النوم مباشرة، وإذا كان اصبعه في فمه في أي مرة من مرات الملاحظة فإنها تقوم بإخراج الاصبع، كما يقوم الأب الذي يصحو مبكراً عادة في الصباح بتفقد اصبع شارلي في ذلك الوقت. واضافة إلى ذلك غطيت يد شارلي مرتين بدواء اسمه (Don't, Commerce Drug Co., Farmingdale, New York) وذلك بعد استغراقه في النوم وقبل ذهاب الأم إلى النوم مباشرة، وبعد حوالي اسبوعين من هذه المعالجة توقف مص الاصبع فعلاً أثناء مشاهدة التلفاز، كما انخفض بشكل واضح أثناء الليل.

الحالة الثانية : بدأت هيلري ذات الأربع سنوات بمص اصبعها في عمر ثلاثة أشهر في الوقت الذي أعطيت فيه المصاصة الكاذبة (اللهاية)[١٤]. ثم انقطعت عن مص الإصبع حتى أصبح عمرها سنتين حيث تم سحب اللهاية، فاستأنفت مص الإصبع فوراً. ولم يُجد التذكير الدائم ولا وضع أدوية على الإبهام في الليل في السيطرة على هذه العادة. ولتقليل فترات المص عند الطفلة قام الأبوان بالتصرف على الشكل التالي: قاما بتسجيل حالات وجود او عدم وجود مص إصبع كل خمس عشرة دقيقة ابتداء من ساعتين قبل النوم ولغاية ساعتين بعده، وكانا يمتدحان الطفلة (جيدجداً، هذا عظيم) او يعطيانها حلوى (مثل الملبس أو الأصناف الأخرى من الحلوى الصلبة) إذا لم تقم بمص اصبعها خلال كل فترة من فترات المراقبة التي تسبق وقت النوم. واستمر هذا التعزيز لمدة ستة أسابيع. وقد استخدم الأسلوب التالي لتحديد ما إذا كانت الطفلة قد مصت إصبعها خلال اية فترة من فترات الخمس عشرة دقيقة: تم تصميم ختم سلوكي (behavioral seal) وذلك بلصق قطعة من ورق عباد الشمس على إبهام الطفلة، وكان لون الورقة يصبح رمادياً إذا لامس اللعاب. أما المص لفترة طويلة كالذي يحدث في الليل فكان يحيل الورقة بيضاء، وأظهرت النتائج أن مص الإصبع في فترة ما قبل النوم تناقص بشكل ملحوظ بهذه الطريقة، وبالرغم من أنه لم تتم معالجة المص في فترة ما بعد النوم بشكل مباشر إلا أنه تناقص

بشكل مساو لمص الإصبع قبل النوم. (بإمكان الابوين الاستعاضة عن ورق عباد الشمس بالتفتيش على إصبع الطفل خلال كل فترة من فترات المراقبة لمعرفة ما إذا كان رطباً أو مبتلاً)، ورغم أن أسلوب التفتيش البصري ليس في دقة أسلوب استخدام ورق عباد الشمس إلا أن نتيجته جيدة أيضاً.

كتب للأطفال حول مص الإصبع :-

Ernst, K.: **Danny and his Thumb.** Prentice—Hall, New York, 1973.

للاعمار من ٣ ـ ٧ :

داني، طفل عمره ست سنوات يمص اصبعه منذ فترة طويلة، فهو يحب طعم اصبعه ويستمتع بمصه. وفي النهاية بدأ حب داني لمص اصبعه يقل واكتشف أنه عندما ينشغل بمهمات مثل إطعام سمكته، او ركوب دراجته أو القيام بالأعمال المنزلية فإنه يكون مشغولاً جداً بحيث لا يجد وقتاً لديه لمص إصبعه.

Fassler, J.: Don't Worry Dear. Behavioral Publications, New York (1971).

للاعمار ٤ ـ ٦ سنوات :-

تمكنت جيني(Jenny)، من خلال دعم أبويها وتفهمهما، من أن تتخلص من عادات مص الإصبع، وتبليل الفراش والتلعثم خلال مرحلة ما قبل المدرسة.

Klunwicz, B.: The Strawberry Thumb. Obingdon Press, New York (1968).

للاعمار ٣ ـ ٦ سنوات :-

آنا ـ ماي (Ann — May) عمرها ثلاث سنوات تحب أن تمص اصبعها الذي تجد له طعم الفراولة وتعتبره غذاءها وتسليتها، وقد فشلت جميع المحاولات التي بذلها والداها لوقف هذه العادة، إلى أن قامت الجدة بتعليم الفتاة كيف تلبس إبهامها وتصنع منه دميه (puppet) ،

المراجـع

References

1. Lichstein, K.L.: "Thumbsucking: A review of dental and psychological variables and their implications for treatment. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology* 8(1): (1978), p. 13.
2. Roberts, J. and Baird, J.T.: *Parent Ratings of Behavioral Patterns of Children.* DHEW Publication No. (HSM) 72-1010, Washington, D.C.
3. Chandler, T.H.: "Thumbsucking in childhood as a cause of subsequent irregularity of the teeth." *The Dental Cosmos* 2:(1978), pp. 565-569.
4. Brenner, J.E.: "Thumbsucking, dental and psychological aspects." *New York State Dental Journal* 40: (1974), pp. 78-80.
5. Hellman, M.: "Open-Bite." *International Journal of Orthodontics* 17: (1931), pp. 421-444.
6. Haryett, R.D. *et al.*: "Chronic thumbsucking: A second report on treatment and its psychological effects. *American Journal of Orthodontics* 57: (1970), pp. 164-178.
7. Lewis, S.J.: "The effect of thumb and finger sucking on the primary teeth and dental arches. *Child Development* 8: (1937), pp. 93-98.
8. Humphreys, H.F. and Leighton, B.C.: "A survey of antero-posterior abnormalities of the jaws in children between the ages of two and five-and-a-half years of age. *British Dental Journal* 88: (1950), pp. 3-15.
9. Swinehart, E.W.: "Structural and nervous effects of thumbsucking." *Journal of the American Dental Association* 25: (1938), pp. 736-747.
10. Berland, T. and Seyler, A.E.: *Your Children's Teeth.* Meredith Press, New York (1968).
11. Cattell, R.: *Raising Children with Love and Limits.* Nelson Hall Co., Chicago (1972), pp. 120-121.
12. Knight, M.F. and McKenzie, H.S.: "Elimination of bedtime thumbsucking in home setting through contingent reading." *Journal of Applied Behavioral Analysis* 7: (1974), pp. 33-38.
13. Ross, J.A.: "Parents modify thumbsucking: A case study." *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 6:(1975), pp. 248-249.
14. Hughes, H. *et al.*: "A behavioral seal: An apparatus alternative to behavioral observation of thumbsucking." *Behavior Research Methods and Instrumentation* 10:(1978), pp. 460-461.

قضم الاظافر Nailbiting

تظهر الدراسات المسحية أن عدداً كبيراً من الأطفال يقومون بقضم أظافرهم من وقت لآخر. وأن عدداً كبيراً منهم يستمرون في قضم أظافرهم بشكل متكرر جداً بحيث تبدو الأظافر قبيحة وكثيراً ما تتقرح أو تدمى . وهناك أطفال كثيرون لا يتخلصون من هذه العادة مع التقدم في العمر. حيث أنه حتى بين طلبة الجامعات فإن قضم الأظافر يمثل مشكلة كبيرة الحجم يعاني منها ٢٥٪ ـ ٣٦٪ من مجموع الطلبة[١] . ولقد وجد أن عادة قضم الأظافر تعتبر اكثر شيوعاً بين الإناث منها بين الذكور[٢] . وغالباً ما يخجل قاضمو أظافرهم من إظهار أظافرهم أمام الناس، وقد يظهر عليهم الارتباك والقلق في المواقف الاجتماعية.

ورغم أن هذه العـادة شائعة إلا أنها من أكثر العادات صعوبة من حيث قابليتها للتغيير. إذ ربما ان من يقضمون أظافرهم يكونون حساسين بالنسبة لاستهجان المجتمع لذا يقـومـون بقضم أظافرهم اثناء عزلتهم وتحت ظروف معززة مما يؤدي إلى انقاص الدافع للتغير، وبما أنه كلما بُكّر في مكافحة هذه العادة كلما كان تغييرها أسهل، لذا يبدو ان من الأفضل بالنسبة لطفل يعاني من عادة قضم أظافر مستمرة أن يقدم له ابواه المساعدة لوقف هذه العادة قبل أن تصبح متأصلة.

الاسباب:

يبدو أن كثيراً من الناس يقضمون أظافرهم كطريقة للتخلص من التوتر، والطاقة العصبية أو القلق[٣] . كما يمكن ان يؤدي قضم الأظافر إلى اشباع دوافع عدوانية أو انفعالية نفسية ذات أصل بيولوجي . وقد يبدأ بعض الأطفال بممارسة هذه العادة لأنهم رأوا غيرهم يمارسها . ومع ذلك فقد يبدأ بعض الأطفال في قضم أظافرهم بعد أن يكون قد كُسِر أحدها أو لأنهم لم يحتملوا منظر حافة ظفر مثلّمه . وبغض النظر عن السبب الأصلي فإن العادة قد تبقى لفترة طويلة جداً بعد زوال السبب الأصلي لبدئها.

طرق الوقايـة:

حافظ على أظافر الطفل مقصوصة ومشذبة بحيث لا يكون لها حواف خشنة، وكما دكر سابقاً فإن بعض الأطفال يبدأون بقضم أظافرهم ببساطة كبديل لعملية قصها بشكل مناسب. أما إذا كانت الأظافر ناعمة الحواف فلن يجد الطفل سبباً لقص حافة اظفره البارزة بأسنانه.

كما أن الطفل الذي يمارس نشاطاً عضلياً والذي تظل يداه مشغولتين بنشاطات بناءة سوف يكون أقل احتمالاً لأن يبدأ هذه العادة.

العلاج:

ان التأنيب والتوبيخ أو جعل الطفل يشعر بالخزي لممارسته عادة قضم الأظافر سوف يؤدي إلى تفاقم هذه العادة بدل إيقافها. لذا فإن على الأب أن يناقش مع الطفل مساويء هذه العادة (مثل الندوب، الأصابع القبيحة، الاستهجان الاجتماعي، ربط الناس بينها وبين وجود مشكلات انفعاليه) محاولاً ان يرفع دافعية الطفل للتغلب على هذه المشكلة، وبإمكان الطفل الذي يمتلك دافعية لوقف هذه العادة ان يجمع بين عدد من الاستراتيجيات التالية:

١ ـ الاحتفاظ بسجل:

معظم الأطفال الذين تجاوزوا الثامنة من العمر، وبعض الأطفال الأصغر سناً قادرون على ملاحظة وتسجيل المرات التي يقضمون بها أظافرهم، وبإمكان الطفل وضع علامة على بطاقة ملحوظات في كل مرة يقوم فيها بقضم أظافره أو بوضع اصبعه في فمه، كما أن عليه أن يدون بشكل مختصر ما الذي كان يفعله قبل البدء بقضم أظافره مباشرة، وبهذه الطريقة يمكن أن يتعلم كيف يقوم بحصر تلك المواقف التي تسبق قضم الأضافر مباشرة مثل مشاهدة التلفاز، وأن يبذل جهداً في تجنب تلك الأحداث التي تستجر العادة حتى يتم له اكتساب بعض السيطرة على عادة قضم الأظافر. لقد أظهرت الدراسات أن مجرد تسجيل مدى تكرار السلوك المشكل غالباً ما يؤدي إلى إنقاصه. لأن هذا التسجيل كما يبدو يؤدي إلى زيادة الوعي وإلى تقييم كيفية استغلال الشخص لوقته وجهده.

وإذا كان الطفل صغيراً جداً أو غير ناضج بحيث لا يستطيع الاحتفاظ بسجل، فإن على الأبوين أن ينوبا عنه في ذلك بأن يقوما بملاحظة دورية للطفل، ويمكنك أن تضبط ساعة منبه على فترات زمنية مختلفة كي تذكرك بالقيام بملاحظة الطفل.

٢ ـ المكافآت (Rewards) :ـ

بمجرد أن يبين السجل عدد المرات التي يقوم فيها الطفل بقضم أظافره خلال اليوم، يمكن للأبوين ان يحددا هدفا للتحسن (مثلاً انقاص عدد مرات القضم

بمقدار خمس مرات يومياً) وأن يعطيا الطفل مكافأة صغيرة يومياً إذا حقق الهدف، وبالاضافة إلى ذلك يمكن للطفل أن يكسب مكافأة كبيرة مرة في الأسبوع مثل زيارة حديقة الحيوانات أو الذهاب إلى السينما. وبإمكانك ان تستخدم نظام النقاط حيث يحصل الطفل على خمس نقاط إذا قام بقضم أظافره عدداً اقل بخمس مرات من معدله يومياً، وإذا جمع الطفل خمساً وعشرين نقطة يحصل على مكافأة كبيرة أو امتيازاً خاصاً، فحدد هدفا متواضعاً ولا تتوقع من الطفل التقدم بخطوات واسعة، أو ان يتحول إلى شخص رزين (cold turkey) ويتوقف عن قضم أظافره تماماً، وتذكر أيضاً أن تحافظ على استمرارية اهتمام الطفل واسأله عن المكافآت التي يرغب في إضافتها للقائمة.

وبالاضافة إلى المكافآت المادية، لا تستهن بقوة تأثير الثناء والاهتمام من قبل الراشدين في تعزيز تناقص عادة قضم الأظافر، ولا تكن مثل كثير من الآباء الذين يميلون إلى ان يولوا اهتمامهم للجوانب السلبية في سلوك أطفالهم بينما يتجاهلون الجوانب الإيجابية، تأكد من قيام العائلة بملاحظة السجل والتعليق عليه بشكل إيجابي عندما يظهر نجاح الطفل فيما يتعلق بإنقاص عدد مرات القضم.

٣ ـ العقوبات (Penalties) :ـ

إذا كان الطفل راغباً في التخلص من العادة يمكن جمع العقاب لقضم الأظافر مع الثواب لعدم قضمها حيث يؤدي ذلك إلى إنهاء العادة بشكل أسرع. وأحد أشكال عقاب الذات أن يقوم الطفل بارتداء مطاطة سمك ١ / ٤ إنش حول معصمه وأن يقوم بنقف المطاطة بقوة في اتجاه باطن معصمه مباشرة بعد قيامه بقضم أظافره، كما أن عليه أن يقوم بنقف نفسه بشكل قوي لدرجة الإيلام عندما يشعر برغبة في القضم، وتظهر الدراسات أن العقوبة التي توقع أثناء قيام الشخص بالقضم أكثر فعالية من العقوبة التي تأتي بعد أن يكون قد قام بقضم أظافره فعلاً.

وهناك شكل آخر من أشكال العقوبة هو القيام بسحب المكافأة الإيجابية مثل حرمان الطفل من مشاهدة التلفزيون لفترة من الوقت أو خسارته لبعض النقود من خلال غرامة (ان يدفع الطفل ٢٥ سنتاً كلما شوهد من قبل الأبوين وهو يقضم أظافره).

٤ ـ التدريب على زيادة الوعي (Awareness Training) :ـ

بما أن قضم الاظافر يحدث بشكل آلي وغير واع، لذا يمكنك أن تساعد الطفل

في أن يصبح أكثر وعياً به من خلال الإجراءات التالية[٤]: أطلب من طفلك أن يخصص خمس دقائق كل صباح وكل مساء ليجلس في مكان هادىء أمام مرآة، ثم يقوم ببطء بتمثيل حركات قضم أظافره كما لو كان يقوم بقضمها فعلاً، واثناء قيامه بتمثيل الدور عليه أن يقول بصوت عال: «هذا ما لن أفعله اليوم». بإمكانك أن تضبط ساعة منبه كي يعرف الطفل كم بقى من الوقت للتدريب، وهذا الإجراء سوف يزيد من وعي الطفل وبالتالي يزيد من قدرته على التحكم الإرادي بعادة قضم الأظافر.

٥ ـ تعليم الطفل استجابة منافسة (Competing Response) :ـ

في ضوء الحقيقة التي تقول إنك لا تستطيع أن تقضم اظافرك اثناء قيامك بعمل آخر، علم طفلك نشاطات منافسة عليه القيام بها كلما شعر بالرغبة في قضم أظافره، وإحدى الاستجابات المنافسة الفعّالة هي ان تمد ذراعيك على جانبيك وان تضم قبضتك بقوة كبيرة إلى أن تشعر بالتوتر في ذراعك ويدك، وعلى الطفل ان يمارس الاستجابة المنافسة ما بين دقيقتين إلى ثلاث دقائق بعد أن يشعر بإغراء القضم، وبعد ان يكون قد بدأ بقضم اظافره فعلاً[٤]. ومن الاستجابات المنافسة الأخرى ان يقوم الطفل بالنقر بأظافره على سطح قاس أو يسبح بمسبحة، أو أن يحيك كنزة أو يقوم بخلط ورق اللعب (الشدة). على الطفل أن يقوم بمكافأة نفسه فوراً لقيامه بالاستجابة المنافسة، بكوب من الشراب أو قطعة من الحلوى مما يؤدي إلى تقوية حدوث الاستجابة المنافسة.

إن القيام باستجابات بديلة يعتبر طريقة أفضل في منع حدوث عادة قضم الأظافر من الطرق التي تقوم على مجرد تغطية الأظافر بمادة مرة المذاق كاليود أوالناردين، او استخدام قيود مثل القفاز او الأظافر الاصطناعية. وعلى اية حال فإن وضع أظافر اصطناعية فوق الأظافر المقروضة يعطي في بعض الحالات الأظافر فرصة كي تنمو.

٦ ـ علم الطفل الاسترخاء (Teach Relaxation) :ـ

يمكنك ان تساعد الطفل على تعلم أسلوب تكيف بديل مع المواقف المثيرة للقلق، والاسترخاء الذي يمكن التحكم به عن طريق الدلالة (cue– controlled) هو أحد هذه الأساليب[٦]، وذلك على افتراض أن قضم الأظافر هو في الأصل نتيجة التوتر الشديد أو القلق. إن الهدف من الاسترخاء الذي يمكن التحكم به عن طريق

الدلالة هو أن نعلم الطفل أن يصل إلى حالة من الاسترخاء كاستجابة لكلمة دالة على الاسترخاء يقولها الطفل لنفسه مثل اهدأ (calm) أو اضبط (control) ولهذا الإجراء خطوتان: (١) التدريب على الاسترخاء العضلي التام[٧] و (٢) مزاوجة الكلمة الدالة (cue-word) بحالة الاسترخاء. ويتم ترسيخ ربط الكلمة الدالة بجعل الطفل ينتبه إلى تنفسه أثناء ترديده الكلمة الدالة بصوت غير مسموع مع كل زفرة، ويقوم أحد الابوين في أول خمسة اقترانات بترديد الكلمة الدالة بصوت مرتفع وبشكل متزامن مع زفرات الطفل، ثم يتابع الطفل بعد ذلك هذا الإجراء بحيث يجري عملية الإقران خمس عشرة مرة اضافية. وعندئذ يمنح الطفل مدة ستين ثانية كي ينتبه إلى شعوره العام المصاحب للاسترخاء، وبعد ذلك يعاد تكرار الكلمة الدالة عشرين مرة أخرى. ويشجع الطفل على القيام بممارسة كل من تمارين الاسترخاء واجراءات إقران الكلمة الدالة يومياً، وعندما يتقن العملية يطلب إليه أن يقوم بملاحظة الزيادة في التوتر المصاحب لقضم الأظافر، وأن يقوم بعد ذلك بتطبيق إجراءات السيطرة من خلال الإشارة وهي الزفير مع ترديد الكلمة الدالة بصوت غير مسموع اهدأ (calm).

تقريـر حالـه:

ذكر بيركنز وبيركنز[٥] Perkins and Perkins حالة طالبة جامعية في التاسعة عشرة من عمرها لديها عادة متأصلة هي القيام بقضم أظافر يدها اليمنى. وعن طريق ملاحظة وتسجيل كل مرة يحدث فيها قضم الأظافر، اصبحت أكثر وعياً بالأماكن والأوقات التي تكون فيها عرضة لقضم أظافرها، فاكتشفت أنها تقوم بذلك اكثر ما يمكن عندما تكون يداها عاطلتين عن العمل اثناء قيامها بمشاهدة التلفاز أو السينما مثلاً أو الاستماع إلى محاضرة في الصف. وقد وجدت أنه بقيامها بنشاط منافس في هذه المواقف مثل الخربشه على ورقة أو تمزيقها وطيها، أمكنها أن تبقي يديها مشغولتين خارج فمها، كما انها كانت تقوم بالقضم مراراً عندما تكون قلقة أو منزعجة حول شيء ما. وفي هذه المواقف أخذت تقوم بنشاط بديل هو ان تضم قبضتها أو أن تضم يديها وتضعهما في حجرها. وفي أوقات أخرى كان الشيء الوحيد المجدي هو أن تضع مطاطة حول رسغها، وأن تضرب نفسها بها بقوة في كل مرة كانت تشعر فيها برغبة في قضم أظافرها.

واستخـدمت هذه الفتـاة نظام النقاط لمكافأة نفسها على نجاحها في خفض تلك العادة، فبما أنها كانت عادة تقضم أظافرها عشرين مرة في اليوم، قررت أن تعطي نفسها

خمس نقاط عن كل يوم تقضم فيه أظافرها أقل من خمس عشرة مرة، وإذا قامت بالقضم اكثر من خمس عشرة مرة في اليوم، فإنها تقوم بحسم عشر نقاط من الخمس والثلاثين نقطة وهي مجموع النقاط المحتملة عن أسبوع. وفي كل اسبوع كانت تكافيء نفسها إذا جمعت خمساً وعشرين نقطة أو اكثر بأن تشتري لنفسها اسطوانة أو شيئاً مشابهاً كانت تتوق للحصول عليه، ولكنها لم تكن تعتقد بأنها تستحقه. ومع تقدمها في البرنامج أصبحت تكافيء نفسها عندما تحقق أهدافاً صارمة فقط وذلك عندما لا يزيد عدد مرات قضم الأظافر عن اثنتي عشرة مرة في الاسبوع، ثم تسع مرات في الأسبوع ثم خمس مرات في الأسبوع... وهكذا. وبالاضافة إلى ذلك فقد وافق خطيبها أن يصطحبها لتناول العشاء وحضور مسرحية إذا جمعت ما لا يقل عن مئة وثمانين نقطه من المئتين وعشر نقاط وهي النقاط المحتملة عن فترة سبعة أسابيع. كما وافقت هي على أنه في حالة فشلها في الوصول إلى هذا المجموع فسوف تقوم بدفع خمسة عشر دولاراً لخطيبها كي يخرج مع رفاقه في مساء يوم السبت. ومع انها فشلت في الحصول على عدد نقاط كاف كي تربح هذه الجائزة المميزة، إلا انها شعرت بأن نظام النقاط كان اكثر عناصر البرنامج فائدة، لقد كان هذا البرنامج فعالاً في إنهاء عادة قضم الأظافر عندها بعد جهد دام خمسة أسابيع.

كتب للآباء حول قضم الأظافر:

Perkins, D.G. and Perkins, F.M: Nailbiting and Cuticlebiting: Kicking the Habit. Self–Control Press, Box R-B, Suite 1217, Keystone Park, 1377 N. Central Expressway, Dallas, TX 75243 (1976).

يحاول هذا الكتاب أن يقدم للقراء أحدث المعلومات عن موضوع قضم الأظافر. ويمكن ان يستخدم هذا الكتاب من قبل المراهقين والراشدين للسيطرة على عادة قضم الأظافر عندهم، أو من قبل الآباء الذين يرغبون في مساعدة أطفالهم.

المراجع: References:

1. Adesso, V.J. and Vargas, J.M.: "A survey of nailbiting behavior among college students." Unpublished manuscript, University of Wisconsin–Milwaukee (1973).
2. Williams, D.G.: "So-called 'nervous habits.'" *Journal of Psychology* 83: (1973), pp. 103–109.
3. Koch, H.L.: "An analysis of certain forms of so-called 'nervous habits' in young children." *Journal of Genetic Psychology* 46: (1935), pp. 139–169.
4. Azrin, N.H. and Nunn, R.G.: "Habit-reversal: A method of eliminating nervous habits and tics." *Behavior Research and Therapy* 11: (1973), pp. 619–628.
5. Perkins, D.G. and Perkins, F.M.: *Nailbiting and Cuticlebiting: Kicking the Habit.* Self-Control Press, Dallas, TX (1976).

التبـول اللاإرادي (Bedwetting)

التبول اللاإرادي أو سلس البول يمكن تعريفه على أنه تكرار نزول البول اللاإردي في الفراش من قبل طفل في الرابعة من العمر فما فوق. إن التبول في الفراش بين الحين والآخر لا يعتبر مشكلة، ومعظم المتبولين لاإرادياً يبولون في فراشهم عدة ليال في الأسبوع او كل ليلة. ولقد حددت الدراسات نوعين من المتبولين لاإرادياً: المتبول لا إرادياً على نحو متصل وهو الذي ما زال يتبول لا إرادياً منذ الولادة، والمتبول لا إرادياً على نحو متقطع وهو الذي حقق فترة معقولة من الانقطاع عن التبول ليلاً (ثلاثة أشهر على الأقل) إلا أنه عاد للتبول مرة أخرى. ومعظم الأطفال (٨٠٪ منهم) هم من نوع المتبولين على نحو متصل.

والتبول اللاإرادي هو من مشكلات الطفولة الشائعة، إذ تشير البيانات إلى أن واحداً من كل أربعة اطفال ما بين الرابعة والسادسة عشرة من العمر عانى من هذه المشكلة في وقت أو آخر، وفي أي وقت من الاوقات هناك ١٢٪ من الأطفال ما بين السادسة والثامنة من العمر و٥٪ من أطفال العاشرة إلى الثانية عشرة و٢٪ من صغار الراشدين[1] يتبولون في فراشهم. إن عدد الذكور الذين لديهم مشكلة تبول لا إرادي يفوق عدد البنات، وبعض الأطفال بالاضافة إلى تبولهم لا إرادياً أثناء الليل يتبولون لا إرادياً اثناء النهار (تبول نهاري)، ويكون ذلك عادة نتيجة الاستثارة او الانشغال باللعب. وعندما يتبول الاطفال لا إرادياً اثناء اللعب يجب أن يحثوا على الذهاب إلى الحمام قبل خروجهم إلى اللعب، كما يمكن أن يطلب منهم اللعب قرب البيت لبضعة أيام بحيث يكون باستطاعتهم الوصول إلى الحمام بسرعة عند الحاجة، وكذلك يمكن للأبوين أن يناديا الطفل على فترات منتظمة تتزايد في طولها تدريجياً كي يذهب إلى الحمام إلى ان تختفي حالة التبول اللاإرادي أثناء اللعب.

الاسبـــاب:

هناك عدة نظريات تدور حول الأسباب الكامنة وراء التبول اللاإرادي ولكن لم يثبت أي منها بشكل حاسم. ففي حالة المتبول لا إرادياً على نحو متقطع والذي يعاود التبول الليلي بعد انقطاعه عنه فترة جيدة، يمكن أن يكون السبب غالباً شيء من التوتر الخارجي أو الأزمة العاطفية التي تجعل الطفل قلقاً مثل ولادة شقيق جديد للطفل، أو اصابته بمرض جسمي أو انتقال الأسرة. أما أكثر التفسيرات قبولاً في حالة الطفل المتبول لا إرادياً على نحو متصل والذي لم ينقطع أبداً عن التبول ليلاً فهو عدم النضج بمعنى عدم النضوج الكافي لميكـانيكية السيطرة على المثانة[2]، والذي يبدو أنه وراثي حيث أن آباء الاطفال المتبولين

لاإرادياً لديهم تاريخ من التبول هم انفسهم عندما كانوا أطفالاً بما يقارب ثلاثة أضعاف حالات التبول الموجودة بين آباء الأطفال غير المتبولين. ويرى آخرون أن التبول اللاإرادي هو نتيجة تفاعل حالة عدم النضج مع أساليب التدريب غير المناسبة على ضبط التبول.

وتتراوح التقديرات لوجود أسباب عضوية للتبول اللاإرادي مثل التهاب القناة البولية ما بين ١ - ١٠٪ ونسبة ١٪ هي النسبة الأكثر احتمالاً. وإذا كان الطفل يعاني من حالات التبول اللاإرادي ليلاً ونهاراً وكانت عملية التبول مؤلمة إو كانت لديه حالة حصر بول فإن من الانسب اجراء فحص طبي شامل. ولسوء الحظ، فإنه حينما يتم اكتشاف مشكلة صحية لها علاقة بالتبول وتعالج مثل التهاب غير حاد في القناة البولية، فان ذلك لا يؤدي في العادة إلى توقف التبول اللاإرادي.

طرق الوقايــة:

عند تدريب الطفل على عملية ضبط التبول والتبرز عليك أن تتجنب التطرف سواء. أكان على شكل إهمال وعدم اكتراث بعملية ضبط المثانة أو عقاب مفرط، بمعنى العقاب البدني أو التوبيخ أو إعطاء الطفل شعوراً بالخزى نتيجة تبوله في الفراش، فالأساليب العقابية تجعل الطفل يشعر بالذنب، وعدم الكفاءة والتوتر. وعندما يكون الطفل متوتراً بشكل ملحوظ أوخائفاً يصبح من الصعب عليه تعلم سلوكات جديدة مثل السيطرة على المثانة أثناء الليل. كما أن من الحكمة تأخير التدريب على التحكم بالمثانة حتى يبدأ الطفل بالشعور بعدم الارتياح للتبول نهاراً، ويمتلك القدرة على ضبط عملية التبرز، ويصبح بمقدوره في بعض الأحيان أن يحتفظ بالبول في مثانته لبضع ساعات. وتظهر علامات الاستعداد هذه عادة في عمر ١٨ - ٢٤ شهراً.

ويقال إنه إذا قام الأبوان بالضغط على الطفل كي يقوم بضبط عملية التبول ليلاً قبل ان يكون على مستوى كاف من النضج فقد يفقد الطفل ثقته بنفسه ويجد صعوبة أكبر في السيطرة على مثانته. ويعتقد بعض الباحثين[٣] أنه إذا قام الأبوان بتجاهل النمو البطيء لقدرة الطفل على السيطرة على مثانته تجاهلاً تاماً فسوف يؤدي ذلك إلى الشفاء التلقائي عندما يصل الطفل سن ٧ أو ٨ سنوات، لكن لسوء الحظ يشعر معظم الآباء بالقلق الشديد حول موضوع التبول اللاإرادي وبالتالي يصبح الطفل قلقاً وتثبط همته مما يزيد المشلكة سوءاً.

العــلاج:

يقوم بعض الآباء خطأ بمهاجمة التبول اللاإرادي بشكل مباشر وذلك بانتقاد الطفل المتبول أو إشعاره بالخزي أو عقابه، وبعضهم يبدي فتوراً وبروداً عاطفياً نحو الطفل. في حين يحاول آخرون إقناع الطفل المتبول لاإرادياً كي يبذل جهداً اكبر (try harder) . وعلى العموم فإن هذه الأساليب لا تعتبر عديمة الجدوى فقط وإنما في الواقع قد تزيد المشكلة سوءاً. إن أفضل نصيحة تقدم للأبوين هي ان يستجيبا لموضوع التبول اللاإرادي بأسلوب هادىء وواقعي وأن يظهرا ثقتهما بقدرة الطفل على ضبط هذا السلوك في نهاية الأمر. إذ عندما يصبح الطفل قلقاً خجلاناً أو مثبط الهمة حول موضوع التبول اللاإرادي تصبح معالجته أكثر صعوبــة. لقد تم تحقيق بعض النجاح بتحديد كميــة السوائل التي يمكن للطفل تناولها بعد الساعــة السادسة مساء، وبالطلب من الطفل أن يقوم بالتبول قبل ذهابه إلى النوم. وقد وجد أن إعطاء بعض العقاقير مثل مضاد الاكتئاب الثلاثي اميبرامين (Imipramine) يؤدي إلى تخفيف حالة التبول اللاإرادي عند واحد من بين كل ثلاثة من المتبولين لاإرادياً، ولكن عندما يتوقف إعطاء الدواء فإن ما يحدث عادة هو أن يستأنف الطفل التبول مرة أخرى. ويبدو أن الأساليب التالية تعتبر أكثر الطرق فعالية في إنهاء المشكلة، وعند استخدام أي منها لا بد من الحصول على تعاون الطفل وجعل الامر جهداً مشتركاً للتغلب على المشكلة بدلاً من فرض الطريقة عليه.

١ ـ لوحة النجوم (Star Chart) :

اطلب من الطفل أن يحتفظ بسجل لليالي المبللة والليالي الجافة، على أن يتم إبراز الليالي الجافة على اللوحة بواسطة نجوم ذهبية، وأن يُعطى الطفل مكافأة كأن يقضي معه والده فترة أضافية من الوقت عند كل مرحلة من مراحل التحسن. وفي حين يتجاهل الأبوان الليالي المبللة يقومان بالثناء على الطفل على كل ليلة جافة. إن نظام التعـزيز سوف يسـاعـد على زيادة دافعية الطفل بإعطائه حافزاً وهدفاً محدداً يسعى لتحقيقه وصورة لمدى تقدمه في خفض هذه العادة. لقد وجد أن لوحة النجوم هذه فعالة بشكل خاص مع صغار المتبولين لاإرادياً.

٢ ـ خفض القلق (Reduce Stress) :ـ

إذا كان الطفل قد أمضى فترة من الوقت دون أن يتبول في فراشه ليلاً ثم عاد إلى التبول من جديد، فانظر لترى ما إذا كان هناك حادث قد أثار قلقه قبيل استئناف

التبول مباشرة مثل ولادة طفل جديد للأسرة أو الانتقال إلى منطقة جديدة، أو نشوب شجار عائلي، أو غياب أحد الابوين لفترة طويلة لاي سبب من الأسباب. فإذا ظهر أن توتراً خارجياً لا يمكن التحكم به هو الذي أحدث التبول اللاإرادي فافعل ما باستطاعتك لخفض قلق الطفل بإعطائه مزيداً من الاهتمام والدعم والتفهم.

وفي وقت النوم اجلس مع الطفل مدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة وحدثه حديثاً يبعث على الارتياح بحيث يذهب إلى النوم وهو يشعر بالاسترخاء ويشعر باهتمامك به ودعمك له، كما يمكنك أيضاً أن تقضي معه وقتاً إضافياً اثناء النهار متفاعلاً معه في نشاطات ممتعة، واستخدم هذا الوقت لملاحظة الطفل ومحاولة الكشف عن جوانب الصراع أو التوتر غير المحلولة لديه.

٣ ـ افرض جزاء على الطفل (Impose a Penalty) :ـ

يطلب بعض الآباء من الطفل في سن المدرسة الذي مازال يتبول في فراشه ان يقوم بتغيير شراشف السرير المبللة وان يقوم بنفسه بوضعها في الغساله، ويبدو هذا نتيجة منطقية لسلوك التبول[٤]، ولكن عند استخدامك هذا الإجراء لا توبخ الطفل ولا تعطه محاضرة.

لقد قام أحد الآباء بفرض الجزاء التالي: كان الطفل مطالباً بأن يقوم كل صباح بالتوقيع على لوحة معلقة على الثلاجة كي يبين فيها إذا كان فراشه مبللاً في الليلة السابقة، وإذا نسي الطفل ان يوقع غرم عشرة سنتات و٥٠ سنتاً إذا لم يقل الصدق (والذي يمكن التأكد منه عن طريق فحص البقع). ولم يكن يسمح للطفل بتناول السوائل بعد الساعة السادسة مساء إلا إذا مرت عليه أربع عشرة ليلة متتالية دون ان يبلل فراشه. وسرعان ما أنهى هذا الإجراء المشكلة حيث أن السوائل مع العشاء كانت تزيد من دافعية الطفل.

٤ ـ الاحتفاظ بالبول (Retain Urine) :ـ

اظهرت الدراسات أن عدداً من المتبولين لاإرادياً غير قادرين على الاحتفاظ بكمية طبيعية من البول في المثانة[٥]. لذا فإن تدريب الطفل على احتمال كميات أكبر وأكبر من البول في المثانة يمكن ان يؤدي إلى زيادة قدرة المثانة على الاستيعاب، وأحد أشكال التدريب على الاحتفاظ (retention training) يمكن ان يتم كما يلي:ـ

علم الطفل أن يتحكم بمثانته خلال النهار بتحويل الأمر إلى لعبة حيث يستمر الطفل بمحاولة تحطيم رقمه السابق، إذ يطلب من الطفل أن يمتنع عن الذهاب الى الحمام للتبول أطول فترة ممكنة وبعد ذلك يطلب اليه ان يتبول في وعاء لقياس السعة (مخبار مدرج). وتسجل الكمية التي استطاع الاحتفاظ بها، وعندما يصبح الطفل قادراً على الاحتفاظ بها مقداره ١٢ـ١٤ أونسه، غالباً ما يزداد احتمال تغلبه على مشكلة التبول اللاإرادي.

وهناك شكل آخر من أشكال التدريب على الاحتفاظ بالبول هو ان يُطلب من الطفل ان يوقف نزول البول ثم يطلقه (stop and start) أثناء تبوله خلال النهار، فأشرح للطفل أولاً أن البول يختزن في وعاء صغير يشبه البالون داخل الجسم ويوجد في طرف هذا البالون عضلة على شكل حلقة والتي عندما تغلق بإحكام تبقي البول في الداخل. ان مشكلة الطفل الذي يتبول لاإرادياً تعود في الواقع إلى ان العضلة التي تشبه الحلقة تكون ضعيفة وبالتالي تنفتح ليلاً وتسمح للبول بالخروج (وضح ذلك من خلال ترك الهواء يخرج من بالون منفوخ). والحل هو في تقوية العضلة وذلك من خلال تدريبها. فإذا كان الطفل راغباً في التخلص من التبول اللاإرادي، وضح له أن بامكانك تعليمه برنامج تمارين أفاد كثيرين من الأطفال الذين كانت لديهم مثل هذه المشكلة. وهذا البرنامج هو: في كل صباح عندما تنهض من النوم في الأيام التي لا تذهب فيها إلى المدرسة إشرب من الماء قدر استطاعتك، وبعد قليل سوف تكون بحاجة للتبول. وعندما تذهب إلى المرحاض أطلق قليلاً من البول ثم توقف. وبعد ذلك أطلق كمية أخرى من البول ثم احبسه بقوة مرة أخرى، وكرر ذلك مرات أثناء التبول، وبعد وقت قصير سوف تصبح العضلة التي تشبه الحلقة قوية وسوف تتوقف عن تبليل فراشك.

٥ ـ ايقاظ الطفل ليلاً (Nighttime Awakening) :ـ

الخطوة الأولى في هذا الإجراء هي أن تحدد الوقت الذي يبلل فيه الطفل عادة فراشه كل ليلة. فمثلاً إذا وجدت أن الطفل يتبول بعد ساعتين من استغراقه في النوم، فقم بضبط ساعة منبهة بحيث تنطلق (ترن) في غرفة الطفل قبل هذا الوقت بقليل، وعندما ينطلق صوت المنبه يصحو الطفل ويذهب للتبول في المرحاض، ثم يعاود النوم حتى الصباح. وبعد مرور سبع ليال متتالية من عدم التبول في الفراش بهذا الشكل

قم بضبط المنبه بحيث ينطلق بعد مرور ساعة ونصف على ذهاب الطفل للنوم. إن مرور سبع ليال متتالية من عدم التبول في الفراش هو المعيار لمزيد من التخفيض التدريجي في الوقت إلى ٦٠ دقيقة بعد النوم، ثم إلى ٤٥ دقيقة واخيراً إلى ٣٠ دقيقة. وبعدئذ على الطفل ان يذهب إلى المرحاض بدون المنبه كل ليلتين مرة وذلك كي نلغي استخدامه تدريجياً. لقد تم استخدام هذا الاسلوب مع فتاة في الثالثة عشرة من عمرها، وكان يُطلب منها أيضاً أن تقوم بتنظيف ملاءات السرير عند تبللها، وقد ادى ذلك إلى انتهاء مشكلة التبول اللاإرادي عندها[1].

٦ - طريقة الجرس والوسادة (Bell and Pad Method) :-

إذا استمر الطفل في سن المدرسة في تبليل فراشه بالرغم مما بذلته من جهود لمساعدته فالأرجح ان عليك البحث عن مساعدة المتخصصين، وجهاز الإشراط المكون من الجرس والوسادة (bell and pad) هو أنجح أسلوب من أساليب المعالجة المتخصصة المعروفة، فبعد استخدامه لمدة شهرين أو ثلاثة ينجح في حوالي ٧٠٪ من الحالات. ومع أن حوالي ٣٠٪ من هذه الحالات التي تنجح تعاود الانتكاس الا أن استخدام الجهاز مرة أخرى ينهي في العادة الانتكاس (استئناف التبول اللاإرادي).

يتكون الجهاز من وسادة رقيقة خاصة للتدريب توضع فوق سرير الطفل وتحت الطفل مباشرة. وعندما تترطب في الليل بالبول تغلق دائرة كهربائية فيرن جرس ويضيء مصباح، وهذا يوقظ الطفل ويوقف التبول، وحالما يتعلم الطفل كيف يكف التبول أثناء النوم ترفع الوسادة والجرس.

ويمكن الحصول على أفضل النتائج من استخدام هذه الاداة من خلال الاتصال بأخصائي نفسي والذي لن يقدم الجهاز فقط وإنما سيقدم الإشراف اللازم ايضاً.

كتب للآباء حول التبول اللاإرادي

Books for Parents on Bedwatting

Baller, W.R.: *Bedwetting: Origins and Treatment.* Pergamon, New York (1975).
Schaefer, C.E.: *Childhood Encopresis and Enuresis: Causes and Therapy.* Van Nostrand Reinhold, New York (1979).

References: المراجع :

1. Hallgren, B.: "Enuresis: A clinical and genetic study." *Acta Psychiatrica* **32**: (1957), p. 123.
2. Esman, A.H.: "Nocturnal enuresis." *Journal of Child Psychiatry* **16**: (1977), pp. 150–158.
3. White, M.: "A thousand consecutive cases of enuresis: Results of treatment." *Child and Family* **10**: (1971), pp. 198–209.
4. Dische, S.: "Management of enuresis." *British Medical Journal* **3**: (1971), p. 33.
5. Esperanca, M. and Gerrard, J.W.: "Nocturnal enuresis: Studies in bladder function in normal children and enuretics." *Canadian Medical Association Journal* **101**: (1969), p. 324.
6. Singh, R., Phillips, D., and Fischer, S.C.: "The treatment of enuresis by progressively earlier waking." *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* **7**: (1976), pp. 277–278.

التبرز اللاإرادي SOILING

يمكن تعريف التبرز أو التغوط اللاإرادي على انه تبرز الطفل في ملابسه بشكل مستمر بعد ان يكون قد تجاوز الثالثة من عمره. ويشيع ظهوره ما بين عمر ٣ إلى ٨ سنوات. ومع ان التبرز اللاإرادي أقل انتشاراً من التبول اللاإرادي الا انه ليس نادر الحدوث، حيث وجد أن نسبة انتشاره بين أبناء الثماني سنوات هي ٢,٣٪ للذكور و ٠,٧٪ للإناث ـ وهو ثلث معدل انتشار التبول اللاإرادي تقريباً[1]. ويتناقص حدوث التبرز اللاإرادي بشكل تلقائي بمعدل ٢٨٪ سنوياً ويختفي تماماً في سن السادسة عشرة. إذاً فالتنبوء بمصير حالة التبرز اللاإرادي على المدى البعيد جيد، بالرغم من أن الحالة قد تستمر لمدة سنتين أو ثلاث قبل ان تختفي. أما مع المعالجة فهي غالباً، تتحسن خلال بضعة أسابيع وتختفي بعد شهرين إلى ثلاثة أشهر. والتبرز اللاإرادي نادر بين المراهقين وصغار الراشدين باستثناء الأشخاص الذهانيين أوالمتخلفين تخلفاً شديداً.

ويتبرز معظم الأطفال المصابين بهذه العادة بعد عودتهم من المدرسة إلى البيت في فترة ما بعد الظهر وبشكل خاص خلال فترات التوتر أو الإثارة، والتبرز اللاإرادي نادراً ما يكون نتيجة إخراج الأطفال للبراز بشكل متعمد، وفي معظم الأحيان يكون نتيجة الاحتفاظ بالبراز، فالاحتفاظ أو الإمساك لفترة طويلة يسبب امتلاء الأمعاء وانتفاخها، ويصبح الإخراج غير منتظم، وتكون كمية البراز كبيرة وجافة وخروجها مؤلم. وكقاعدة عامة لا يعي الأطفال الذين يتبرزون لاإرادياً حاجتهم الطبيعية للإخراج بسبب الامساك الشديد، ولا يعرف الكثيرون من الآباء أن أطفالهم يعانون من الإمساك، بل ان عدداً كبيراً من هؤلاء الأطفال يُعطون خطأً علاجات ضد الإسهال بسبب تسرب المواد المخاطية والبراز نتيجة امتلاء أمعائهم.

والتبرز المستمر (continuous) يعني أن الطفل لم ينجح ابداً في السيطرة على حركة أمعائه لأي فترة زمنية مهمة، أما المتقطع (discontinuous) فيعني أن الطفل كان قادراً على التحكم إلا أنه فقد هذه القدرة فيما بعد وعاد إلى التبرز. إن التوتر الناتج عن مصدر خارجي مثل بدء الذهاب إلى المدرسة يمكن أن يسبب نكوصاً في قدرة الطفل على السيطرة على حركة أمعائه.

وللتبرز اللاإرادي آثار خطيرة على أولئك الذين يُبتلون به، فالطفل الذي يبدأ بالتبرز اللاإرادي غالباً ما يتدنى مفهوم الذات لديه شكل متزايد، وقد يدافع ضد فقدانه احترام

الـذات بتبني اتجـاه «انا لايهمني» (I-don't-care attitude) . كما أن العلاقات الاجتماعية للطفل المتبرز لاإرادياً غالباً ما تتأثر بشكل حاد، فقد يصبح الطفل عرضة لسخرية رفاقه وقد ينقل من صفه، لذا، فالتبرز اللاإرادي ليس سلوكاً يمكن للأبوين تجاهله.

الاسبــاب:

لقد كان من الشائع اعتبار التدريب القاسي على ضبط التبول والتبرز هو السبب في التبرز اللاإرادي، إلا أن الدلائل على صحة هذا الموقف ضعيفة، وكما ذكر سابقاً، فقد يفقد بعض الأطفال السيطرة على حركة أمعائهم في ظل ظروف التوتر الشديد أو الاضطراب العاطفي.

وقد وجدت الدراسات[1] أن عدداً كبيراً من آباء الأطفال المتبرزين لاإرادياً كانوا هم انفسهم متبرزين لاإرادياً مما يشير، ولو جزئياً، إلى وجود عامل وراثي. كما أن حوالي ربع الأطفال المصابين بهذه الحالة لديهم مشكلة إمساك مزمن.

وليس لحالة التبرز اللاإرادي العادية أية أسباب جسمية أو عضوية، فهي تبدأ خلال سنوات ما قبل المدرسة عندما يبدأ الطفل بالاحتفاظ بالبراز لأسباب عدة (مثل الميل للإمساك ونظام التغذية غير المناسب والتدريب الخاطىء على ضبط التبرز والأزمات العائلية). وفي حوالي نصف الحالات يمكن تحديد الحادث الذي عجل في ظهور الحالة بأنه عندما يظهر القبض فإن أمعاء الطفل تنتفخ وأخيراً تمتلىء تماماً، وعندها يفتح الشرج بشكل جزئي ويحدث التسيب بالرغم من أن كمية ضخمة من البراز تظل مختزنة. وعندما يصبح انتفاخ الأمعاء بالبراز حالة مزمنة وحتى بعد زوال العوامل النفسية التي كانت في الاساس هي سبب حالة القبض، فإن الحالة العضوية سوف تستمر لأن القولون السفلي يكون قد أصبح عاطلاً عن العمل حيث يكون قد فقد شكله وقوام عضلاته ولم يعد يستجيب لوجود البراز داخله بحث الجسم على التغوط.

طرق الوقاية :ـ

بما أن بعض الأطفال المتبرزين لاإرادياً يعانون من مشكلات بسبب نزعاتهم العدوانية، فقد يكون من المفيد أن يقوم الآباء بتعليم أطفالهم كيف يمكنهم أن يكونوا جريئين بشكل مناسب عندما يشعرون بالغضب، فالأطفال الغاضبون أو المتوترون باستمرار بحاجة لأن يتعلموا كيف يسيطرون على ردود فعلهم تجاه الأحداث اليومية بحيث

لا تتحول هذه الانفعات إلى حالة مزمنة.

والأطفال الذين يميلون إلى تجاهل الرغبة في التبرز (Call to Stool) أو الحاجة إلى التغوط يجب مساعدتهم على اعتياد الذهاب إلى المرحاض في أوقات منتظمة خلال النهار، وتعتبر فترة ما بعد الإفطار مباشرة وقتاً مناسباً، ولكن هذا يعني إيقاظ الطفل أبكر قليلاً في الصباح بحيث يتاح له ما يكفي من الوقت للاستعداد للذهاب إلى المدرسة.

وقد تسهم عادات الاكل غير المناسبة في إصابة الطفل بالإمساك، فوجبات الطعام يجب أن تقدم في أوقات منتظمة، ويجب أن تكون أوقاتاً للاسترخاء والحديث السار بدلاً من مناسبات للتوتر والشجار. وبشكل عام فإن نظام تغذية عادي يضم أطعمة منتقاة من المجموعات الغذائية الأربع الأساسية (لحوم، اسماك، وبيض، وخبز ورقائق، وحليب ومنتجات الالبان وخضار وفواكه) وأخذ كمية من السعرات تتناسب مع ما يبذله الطفل من طاقة يساعد في وقاية الطفل من الإمساك. إن أنواعاً عديدة من الخضروات الطازجة ومعظم الفواكه الطازجة أو المجففة تساعد بشكل خاص في تكوين كميات مناسبة من الفضلات. وكذلك ينصح بالإكثار من السوائل، وفي الوقت نفسه تجنب التدريب القاسي على ضبط عملية التبول والتبرز كذلك تجنب الاتجاه الذي يعتبر البراز شيئاً يثير الاشمئزاز (disgusting) حيث أن الطفل قد يستجيب للتدريب المتشدد العقابي بالخضوع نتيجة الخوف أو بالعصيان العلني - وكلاهما يمكن ان يؤدي إلى التبرز اللاإرادي والإمساك.

العـلاج:

يبدو أن من الافضل استخدام خطة علاجية شاملة بحيث تساعد في تخفيف الصعوبات الجسدية والنفسية، ويكون العلاج على أعلى درجة من الفعالية إذا تم تحت إشراف اخصائي صحة عقلية أو جسدية.

١ - الجانب العضوي (Physiological) :-

حيث انه وجد بأن أربعة من كل خمسة من الأطفال المتبرزين لاإرادياً يعانون من الإمساك، فان من الضروري تنظيف الأمعاء من البراز المختزن بحيث يستعاد الإحساس بالحاجة الطبيعية للتبرز (call to stool). وكذلك يجب إعطاء الطفل حقنة شرجية أو اثنتين من نوع (Fleet) (متوفرة في الصيدليات) من أجل تفريغ القولون تماماً.

ويجب ان تقتصر كمية الحليب في غذاء الطفل على كوب واحد يومياً وذلك لما

للحليب من تأثير قابض، ويمكن تعديل غذاء الطفل بحيث يتضمن كميات كبيرة من الغذاء الغني بالنخالة والحمضيات والفواكه المجففة، كما يجب إنقاص ما يأكله الطفل من الخبز والمعجنات إلى حده الأدنى.

٢ ـ التدريب على الخروج إلى المرحاض (Toilet Training) :ـ

غالباً ما تكون عادات الطفل في الذهاب إلى المرحاض بحاجة إلى إعادة تدريب. وكذلك على الأبوين أن يصرا على اتباع روتين يقتضي ذهاب الطفل إلى المرحاض مرتين يومياً بمعدل عشر دقائق في كل مرة، على أن يحدث ذلك في أوقات محددة يمكن ضبطها باستخدام ساعة منبه، كما يجب أن يبرمج وقت الذهاب إلى المرحاض بحيث يتبع تناول الوجبة مباشرة خاصة بعد الإفطار.

٣ ـ التعزيز والجزاء (Rewards and Penalties) :ـ

ان من المفيد في حالة الأطفال الصغار الاحتفاظ بلوحة نجوم تسجل عليها كل محاولة كاملة للخروج إلى المرحاض (وتعطى نجمة إضافية لكل مرة ينجح فيها الطفل بالتغوط، ولكل فترة زمنية لم يحدث فيها تبرز لاإرادي)، ثم تستبدل بالنجوم امتيازات خاصة أو مكافآت مادية، ومن المكافآت ذات الفعالية العالية أن يقضي الطفل مدة نصف ساعة مع أحد الأبوين بحيث يقومان بنشاط يختاره الطفل، كما يفرض على الطفل جزاء في كل مرة يحدث فيها تبرز لاإرادي مثل أن يقوم بغسل الملابس التي تبرز عليها أو أن يستحم، اما اخفاء الملابس الداخلية التي تم التبرز فيها فيمكن معالجته عن طريق ترقيم قطع ملابس الطفل الداخلية، وفي حالة فقدان أي منها يتم شراء قطعة بديلة من مدخرات الطفل أو من مصروفه.

٤ ـ الدعم والتشجيع (Support and Encouragement) :ـ

إن من المريح للطفل أن يعرف أن مشكلته ليست فريدة، وأن يوضح له الجانب الفزيولوجي للمشكلة. يجب أن لا يقوم الآباء بلوم الطفل أو لوم أنفسهم على المشكلة بل يجب أن يتعاونوا مع الطفل لإصلاح الخطأ، يجب أن يتم التركيز على المديح الأبوي للطفل على قيامه بالإخراج المناسب، وكذلك على تبني اتجاه واقعي نحو التبرز اللاإرادي (فلا توبيخ ولا صراخ أو سخرية أو تحقير للطفل).

كما يجب الاهتمام بأن لا يوضع الطفل في دور «الصغير» (baby) في الأسرة حيث

يصبح السلوك النكوصي مثل التبرز اللاإرادي متوقعاً. كما يجب على الابوين أن يحاولا تحديد أي مصدر قوي للتوتر يتعرض له الطفل وان يعملا على خفضه مثل الشجار العائلي أو تنافس الأشقاء.

تقارير حالات:ـ

أ) طفل عمره ثلاث سنوات مصاب بحالة إمساك شديد وغالباً لا يستطيع الإخراج دون علاج، وقرر الأب التدخل كما يلي: أخبر الطفل أن الهدف هو أن يصبح بمقدوره التبرز بانتظام، وعندما يتبرز الطفل في المرحاض كان يقال له ان باستطاعته ان يلعب داخل حوض الاستحمام (البانيو) بألعابه التي على شكل قوارب، كما كان يعطى نجمة ذهبية في كل يوم يستخدم فيه المرحاض بشكل مناسب. وكل ثلاث نجوم يستطيع الطفل ان يحصل مقابلها على لعبة (قارب) جديدة، وإذا فشل الطفل بالتبرز خلال الوقت المحدد لعملية الاخراج، كان يطلب إليه ان يعيد المحاولة قبل مغادرة الغرفة. وبعد تنفيذ هذه الاجراءات بدأ الطفل فوراً باستخدام المرحاض كما زالت حالة الامساك[٣].

ب) فتاة في الثامنة من العمر لم يكن إخراجها طبيعياً منذ خمس سنوات[٤]. وكان برازها متقطعاً، طرياً وأشبه بالماء ويخرج في أي وقت من النهار، ولقد وجد أن قولون الفتاة ممتليء تماماً بالبراز، وتم تفريغه تماماً بواسطة حقن شرجية عند بداية البرنامج، ثم طلب الوالدان من الطفلة ان تذهب إلى المرحاض يومياً بعد استيقاظها من النوم مباشرة، فاذا تم إخراج كمية معقولة من البراز تم امتداح الطفلة واعطاؤها مكافأة وإذا لم يحصل ذلك وضعت لها تحميلة من الجلسرين، والتي كانت تؤدي عادة إلى دفع الطفلة إلى التبرز قبل مغادرتها إلى المدرسة. وفي مثل هذه الحالات كانت تعطى نصف المكافأة.

وإذا لم تقم الطفلة بالتبرز قبيل وقت مغادرتها إلى المدرسة، كانت تعطى حقناً شرجية صغيرة الحجم، وفي هذه الحالة كانت الطفلة تتلقى الدعم والتشجيع من الأبوين ولكن لا تعطى مكافأة. وإذا وجدت ملابس الطفلة خالية من البراز عندما يتم تفقدها بعد العشاء يقوم الأبوان بامتداح الطفلة وإعطائها مكافأة، أما إذا وجد براز على ملابسها فإنها تحرم من مشاهدة التلفاز

في تلك الليلة. وهكذا فقد تضمن البرنامج مكافأتين (واحدة تعطى للطفلة مقابل التبرز الصحيح وواحدة لعدم قيامها بالتبرز اللاإرادي) وعقوبة واحدة (للتبرز اللاإرادي). وبعد اسبوعين من الانقطاع عن التبرز اللاإرادي كان يتم التوقف عن إعطاء التحميلة والحقنة الشرجية لمدة يوم واحد في الأسبوع. وعن كل اسبوع من توقف التبرز اللاإرادي يضاف يوم لا تعطى فيه هذه المسهلات للأسبوع التالي، على أن يتم توزيع اليومين مثلاً الأربعاء والأحد. كما كان يضاف إلى البرنامج أيام إضافية دون استخدام المسهلات (off-cathartics) عن كل أسبوع تال لا يحدث فيه تبرز لاإرادي. واستمرت هذه العملية حتى مر على الطفلة أسبوعان كاملان دون ان يحدث تبرز لاإرادي دون استخدام المسهلات، وعندئذ تم ايقاف عملية الثواب والعقاب. ومع ان الطفلة كانت يومياً تتبرز لاإرادياً قبل المعالجة، فقد تبرزت لاإرادياً ثلاث مرات خلال أول اسبوعين من البرنامج وخمس مرات فقط طوال مدة البرنامج، كما أنها فشلت في التبرز بشكل ارادي خمس عشرة مرة فقط خلال مدة المعالجة التي استمرت خمسة وسبعين يوماً.

جـ) صبي في التاسعة من عمره كان، منذ سنتين، يتبرز في ملابسه يومياً ويتبول في فراشه كل ليلة، وكا يتبرز في ملابسه عادة عندما يكون منهمكاً في نشاطات اخرى مثل اللعب في المدرسة أو مع أبناء الجيران، وكان الابوان يعودان باللائمة على كسل الطفل الذي يؤدي إلى التبرز اللاإرادي وكانا يعاقبانه على ذلك بشدة (باعطائه شعوراً بالخزي، أو إرساله إلى النوم دون عشاء). ونتيجة عملية ارشاد متخصصة جرب الأبوان طريقة جديدة خالية من العقوبة، فقد وافقا على تجاهل التبرز اللاإرادي والتعامل معه كأمر واقع وامتداح الطفل ومكافأته على حالات عدم التبرز اللاإرادي، حيث كان الأب يكافيء الطفل بأن يقضي معه يومياً مدة نصف ساعة يمارسان خلالها نشاطاً يختاره الطفل مثل لعب الكرة، أو مشاهدة نشاط رياضي، أو مجرد السير معاً في الحرش. وبالاضافة إلى ذلك فقد أبرم الابوان اتفاقية مع الصبي بحيث يكون على الصبي أن يذهب إلى المرحاض كل نصف ساعة مرة عندما لا يكون في المدرسة ويحاول فيها الإخراج لمدة خمس دقائق على الأقل، وكان يسمح له كل مساء بالذهاب إلى محل بيع المثلجات لشراء البوظة (ice cream) بالنقود التي حصل عليها نتيجة هذه المحاولات. وفي المدرسة وافقت معلمته على أن تقوم بتذكيره كل نصف ساعة كي يذهب إلى المرحاض،

كما كانت ترسل معه قائمة يومية تبين الأوقات التي ذهب فيها إلى المرحاض . وفي البداية وجد الأبوان صعوبة كبيرة في تجاهل حدوث التبرز اللاإرادي حيث كان لديهما اعتقاد راسخ بأنه يجب معاقبة الصبي على مثل هذا السلوك . ومن خلال الإرشاد أصبح بامكانهما التخلص من مشاعر العدوان لديهما والتركيز على مكافأة السلوكات المناسبة، وبعد شهرين من هذا البرنامج، توقف التبرز اللاإرادي نهائياً ونقص التبول اللاإرادي بشكل واضح رغم انه لم يعالج بشكل مباشر، وكذلك أصبحت علاقة الصبي بوالديه أكثر إيجابية بكثير.

كتب للآباء حول التبرز اللاإرادي :-

Books for Parents on Soiling

Schaefer, C.E.: *Childhood Encopresis and Enuresis: Causes and Therapy.* Van Nostrand Reinhold, New York (1979).

المراجع : References:

1. Bellman, M.: "Studies on encopresis." *Acta Paediatrica,* Scandinavia Supplement 170: (1966). p. 121.
2. Levine, M.D. and Bakow, H.: "Children with encopresis: A study of treatment outcome." *Pediatrics* 58: (1976), p. 845.
3. Graubard, P.S.: *Positive Parenthood.* New American Library, New York (1977).
4. Wright, L.: "Psychogenic encopresis." *Ross Timesaver* 20: (1978), pp. 11–16.

اضطرابات النوم (Sleep Disturbances)

يعتبر النوم بشكل مناسب قيمة هامة للطفل، ليس فقط من أجل قيام أجهزة الجسم المختلفة بعملها بشكل صحيح ولكن من اجل صحته النفسية أيضاً. وبغض النظر عن تأثيرها السيء فإن اضطرابات النوم يمكن أن تكون مرهقة ومزعجة بشكل خاص للأبوين، فقد تتعارض هذه الصعوبات مع حاجات الأبوين الفورية والملحة أحياناً للنوم المريح.

ان اضطرابات النوم البسيطة تعتبر شائعة جداً في مرحلة الطفولة خاصة في عمر سنتين وعند الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاث إلى خمس سنوات، وهي ردود فعل طبيعية وتعبيرات عن عدم الشعور بالأمن المتضمن في عملية النمو، فمعظم الآباء يجدون أنفسهم بحاجة للتعامل مع طفل يعاني من اضطراب في النوم بشكل أو بآخر، وأكثر الاضطرابات شيوعاً هي الأحلام المزعجة والنوم القلق. وتظهر الأحلام المزعجة عند حوالي ثلث الأطفال ما بين عمر ثلاث وعشر سنوات[1]. ويبلغ حدوث الاحلام المزعجة ذروته في سن عشر سنوات (حوالي نصف الفتيات في هذا العمر يعانين منها)، وبعد ذلك يبدأ تكرار حدوث هذه الاحلام بالانخفاض سريعاً لكلا الجنسين.

ومع أن اضطرابات النوم المتوسطة والمؤقتة شائعة الظهور في مرحلة الطفولة، إلا أن اضطرابات النوم الحادة أو المستمرة تعتبر من أولى الدلائل على وجود اضطراب انفعالي لدى الأطفال[2]. والفرق بين اضطرابات النوم الطبيعية والمرضية هو فرق في الدرجة وليس في النوع، فاذا كانت المشكلة حادة ومزمنة، كما لو كانت مثلاً الأرق الطويل لمدة ليالٍ متتالية أو حدوث كابوس ليلي ليليا ولفترة طويلة، عندئذ قد يشير ذلك إلى وجود اضطراب انفعالي خطير بحاجة إلى إرشاد متخصص.

الاسبـاب:

ان الأسباب الكامنة وراء اضطرابات النوم متعددة وهي تتضمن القلق، والصراعات الداخلية، والأضطرابات العضوية، والإثارة الزائدة، والتوتر المرتبط بموقف والخوف من الظلام، والخوف من فقد القدرة على السيطرة الإرادية أثناء النوم.

والنوم بالنسبة للأطفال الصغار جداً هو أشبه بالانفصال عن الأبوين، ويرتبط عديد من اضطرابات النوم بقلق الإنفصال، فقد يخاف الطفل من أن يحصل مكروه لأبوية أثناء نومه، ويشعر بخطر خاص لفقدانه قدرته على السيطرة الواعية أثناء النوم. إما الأطفال

الأكبر والذين هم في عمر ٤-٦ سنوات فغالباً ما تكون لديهم مخاوف محددة مما يمكن أن يحدث اثناء نومهم، مثل ان يقوم اللصوص بإيذاء آبائهم، أو أن ينشب حريق في بيتهم.

لقد اثبتت البحوث الحديثة حقيقة أن النوم ذو طبيعة دورية، تتصف بدخول الطفل وخروجه في أربع أو خمس فترات من النوم العميق حقاً. وبعد خروجه من أكثر مراحل النوم عمقاً، تظهر عادة حركات العين السريعة (rapid eye movements)(REM) والتي يرافقها عادة نشاط واضح للأحلام، لقد اظهرت الدراسات حول المشي أثناء النوم، أو الحديث أثناء النوم، أو الرعب الليلي، أو التبول اللاإرادي أثناء النوم. ان هذه الاضطرابات تحدث خلال **الاستيقاظ (arousal)** الحاد والمفاجيء من مراحل النوم العميق وانه ليس لها علاقة بالنوم الذي تحدث فيه حركات العين السريعة[٤] (REM)، وتدعى هذه الاضطرابات باضطرابات **الاستيقاظ (arousal)**. وبالمقابل فإن الخدار (narcolepsy) أوالنعاس الزائد يكون مصحوباً بظهور غير طبيعي للنوم المصحوب بحركات العين السريعة وبالتالي يعتبر من اضطرابات النوم. والأمر الذي أخذ يزداد وضوحاً هو ان اضطرابات الاستيقاظ تكون مصحوبة في معظم الأحيان بعلامات عدم النضج العصبي، وخصوصاً عند بدء ظهورها عند الأطفال الصغار جداً. وغالباً ما يكون هناك تاريخ عائلي لاضطرابات الاستيقاظ هذه. وقبل إجراء الابحاث باستخدام المرسامة المضاعفة أثناء النوم (polygraphy) كان يتم اعتبار هذه الاضطرابات ناتجة عن «الأحلام المزعجة»، ولكن من الواضح الآن أن الأحلام المزعجة ليست هي سبب هذه الاضطرابات[٣]. وبالرغم من ان الأسباب الكامنة وراء اضطرابات الاستيقاظ هذه لم يتم فهمها بشكل جيد، إلا أنها تبدو ذات علاقة بالفروق الفردية الفسيولوجية وبعوامل جنسية محتملة، أما وجود القلق والتوتر الناتج عن البيئة فغالباً ما يكون واضحاً، وخاصة عندما تستمر هذه المشكلات إلى مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد، مما يشير إلى تفاعل أسباب متعددة.

هذا وستناقش اضطرابات النوم الرئيسية عند الشباب في الفصول التالية، أما اضطرابات النوم في مرحلة الطفولة فتقع في ست فئات رئيسية هي: مقاومة الذهاب إلى النوم، والنوم غير الهادىء، والكوابيس، واضطرابات الاستيقاظ مثل المشي أثناء النوم والرعب الليلي والأرق والنوم الزائد.

مقاومة الذهاب إلى النوم (Resistance to Going to Sleep) :-

يمر جميع الأطفال الصغار تقريباً بفترة يقاومون فيها الذهاب إلى النوم، فإذا أظهر

الأبوان اهتماماً زائداً وقلقاً أو عدم قدرة على مواصلة السيطرة على الموقف بشكل حازم، فإن مقاومة الطفل للنوم قد تزداد سوءا، وقد يقاوم بعض الأطفال الذهاب إلى النوم بسبب القلق أو الاثارة الزائدة، في حين يشعر آخرون بالوحشة إلى حد بعيد عندما يكونون وحدهم وهم ما زالوا بحاجة ماسة لشعور التطمين الذي يحصلون عليه من رفقة أبويهم.

مقاومة الأطفال الصغار جداً (Resistances by Very Young Children) :-

لا يحب معظم الأطفال دون سن الثالثة الذهاب إلى النوم، وغالباً ما يستيقظون في الليل ويطالبون بأن يحملوا وينتبه لهم، والاساليب التي طورها الأطفال كي يؤخروا وقت ذهابهم إلى النوم مألوفة لكل أب، كما أن طقوس وقت النوم قد تأخذ ساعات إذا لم ينتبه الأبوان لذلك، فسوف يطلب الأطفال شربة ماء واحدة أخرى فقط، أو قصة واحدة اخرى فقط أو الذهاب إلى الحمام مرة اخرى.

والوقاية هي العنصر الهام في معالجة هذه المقاومة لأنها تحل مشكلة صراع القوى.

طـرق الوقايـة:

١ ـ ضع روتيناً معتاداً (Establish a Regular Routine) :-

ان تحديد روتين ثابت لموعد النوم مهم من أجل إقامة دورة معتادة للنوم والاستيقاظ. فوجود برنامج معتاد يمكن الطفل من أن يكون مستعداً جسمياً للنوم في الساعة ذاتها من كل مساء. ولهذا تأكد من قيامك بتحديد ساعة معتادة لكل من النوم والاستيقاظ. ولا تغير هذه الأوقات الا في المناسبات الخاصة. كما يجب ان تكون الساعة التي تسبق النوم مباشرة فترة هدوء واسترخاء للطفل، ولذا فهي ليست وقتاً للعب الخشن مع الطفل أو لمشاهدة برامج التلفزيون المرعبة، وتقديم طعام خفيف قبل النوم أو حمام دافيء يمكن أن يساعد في اعداد الطفل للنوم، وإذا كان والد الطفل يحضر إلى البيت من عمله في وقت متأخر نسبياً. فقد يكون من الضروري تأخير موعد نومه إلى السابعة أو السابعة والنصف أو الثامنة مساء بحيث يكون هناك وقت للطفل كي يلعب مع والده بعد العشاء.

وقد يتطلب هذا أن ينام الطفل فترة اضافية في الصباح أو أن يأخذ غفوة طويلة خاصة في فترة ما بعد الظهر لتعويض النقص في النوم في المساء.

٢ ـ الاشعار المسبق (Advanced Notice) :ـ

سوف يذهب الأطفـــال للنـوم وهم اكثر استعداداً لـــه عندما يتلقــون من آبائهم اشعاراً مسبقاً باقتراب وقت النوم، لأنك إذا قلت للطفل فجأة اذهب للنوم (Go to bed) فانك تدعوه للمقاومة. ولكن أعط الطفل تحذيراً مسبقاً قبل خمس أو عشر دقائق من موعد نومه بحيث يصبح مستعداً له.

٣ ـ كن داعماً للطفل (Be Supportive) :ـ

حاول ان تقـرن الـذهاب إلى النوم بأقصى درجة ممكنة من المسرات والمحبة والاسترخاء. كأن تقرأ للطفل أو تقص عليه قصة قبل النوم، أو تتلو معه دعاء المساء، ثم تغني له ترنيمة للنوم، أو ان تتحدث معه حديثاً شخصياً منفتحاً وذلك بعد ان يكون قد ذهب إلى فراشـه. وطقـوس وقت النـوم هذه يجب ان تكون هادئة وتبعث على الاسترخاء. فالطقوس بالنسبة للاطفال الصغار لها تأثير سحري في حمايتهم من أخطار النوم.

٤ ـ كن حازماً (Be Firm) :ـ

اجعل الامر واضحاً بالنسبة للطفل فأنت عندما تقبله قبلة « تصبح على خير » فهذا يعني أنها نهاية التفاعل بينكما لهذه الليلة، وبعد ذلك غادر الغرفة دون تردد أو عدم تأكد وإذا لزم الامر اخبره بأنك لن ترجع إلى غرفته مرة أخرى، وإذا بكى وانتحب بعد مغادرتك غرفته، تجاهل هذه الاحتجاجات التي تختفي، على الاغلب، خلال بضع دقائق، والمهم هو أن تتوقع من طفلك الذهاب إلى النوم في الموعد نفسه كل ليلة، وان تقوم بحزم وثقه بفرض موعد النوم على الطفل، وإذا ذكر الطفل بأنه لا يشعر بالنعاس، فبلغه بأنك تتوقع منه ان يستريح أو يلعب في سريره بهدوء إلى ان يشعر بالنعاس، ولا تصر على أن ينام فوراً حيث أن الأطفال يحتاجون عادة إلى ما يقارب النصف ساعة حتى يستغرقوا في النوم.

٥ ـ اعطه اشياء تبعث على الطمأنينة (Security Objects) :ـ

إن وجود حرام (بطانية) أو لعبة محشوة على شكل حيوان قابلة للاحتضان في سرير الطفل يمكن أن يعطيه الكثير من الشعور بالأمن اثناء انتقاله من اليقظة إلى النوم.

٦ ـ المحبـة (Affection) :ـ

وضمان حصول الطفل على الكثير من الحبة من قبل كلا الأبوين هو واحد من افضل الطرق للوقاية من اضطرابات النوم عند صغار الأطفال. فلا توجه له النقد الشديد أو المستمر الذي سوف يعطيه شعوراً بعدم التأكد من حبك له.

٧ ـ لا تستخدم النوم المبكر كعقوبة (No Early - to - bed Penalty) :ـ

لا ترسل طفلك للنوم في وقت مبكر كعقوبة، لأن هذا الأمر يفضي إلى اقتران الذهاب إلى النوم في عقله بالعقوبة.

العـلاج :

١ ـ البكاء وقت النوم :ـ

إن مقاومة الذهاب للنوم والاستيقاظ في الليل هي أكثر صعوبات النوم شيوعاً بين الأطفال الذين هم دون الثالثة. لذا فمن الشائع إلى حد بعيد أن يبكي الأطفال الصغار لفترة بسيطة قبل ان يستغرقوا في النوم، أو أن يستيقظوا وهم يبكون أثناء الليل ويريدون إن يحملهم آباؤهم، وفي الحـالات الشديدة، قد يستمر الاستيقاظ لعدة ساعات أو لمعظم الليل، والحالات الشديدة من الاستيقاظ الليلي لها تأثيرات قاسية على الراحة الجسمية والنفسية للأبوين.

ويميل معظم الآباء خاصة في حالة الطفل الاول إلى المبالغة في الاستجابة لبكاء طفلهم في الليل ويعززون ظهوره، ولهذا عليك أن تبحث عن الإشارات التالية التي تدل على أن الطفل مدلل اكثر من اللازم وأنه يبكي أصلاً كي يحصل على انتباهك: هل يريد الـطفل منك وبشكل متزايد أن تقوم بحمله لفترات أطول كل ليلة؟ هل يتـوقف البكاء فجأة عندما تحمل الطفل؟ فإذا توافر هذان الشرطان، فالأغلب أن الطفل مدلل أكثر من اللازم، وأن عليك أن تجرب الاجراءات التالية والتي تتضمن التجاهل المخطط له (planned ignoring) للبكاء. بعد التفقد السريع لأول صرخة يطلقها الطفل للتأكد من أنه ليس مريضاً، أو مبتلاً، أو متألماً، يبدو انه من الأفضل ان تغادر الغرفة وتترك الطفل يبكي، وباستثناء أن يكون الطفل خائفاً بشكل واضح وبحاجة لأن يحمل لفترة قصيره، عليك ان تعود لسرير الطفل كل ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة كي تمسح له وجهه فقط، فالطفل الذي تأصلت لديه عادة الاستيقاظ والبكاء ليلاً

سوف يبكي لمدة ساعة أو ساعتين في الليلة الأولى، ولمدة ٣٠ ـ ٦٠ دقيقة في الليلة الثانية، وبعدئذ لفترات تقصر تدريجياً في الليالي التالية حتى يتوقف عن الاستيقاظ ليلاً بشكل تام، ومن المهم لك أن تتجاهل البكاء كلياً باستثناء ان تقوم بمسح أنف الطفل بسرعة على فترات معقولة.

٢ ـ عدم شعور الطفل بالنعاس (Child is not Sleepy) :ـ

إذا وجدت ان طفلك وبالرغم من كل الجهود التي بذلتها لوقايته ما زال يقاوم الذهاب للنوم في الليل، عليك ان تأخذ بعين الاعتبار ما إذا كان الطفل يرسل للنوم وهو لا يشعر بالنعاس، فاذا كان كذلك يمكنك أن تحاول تقليل أو الغاء فترة النوم النهارية للطفل أو ان تؤخر موعد نومه قليلاً وترى فيما إذا كان ذلك سيحل المشكلة، فالأطفال كالراشدين يتفاوتون في حاجاتهم للنوم.

٣ ـ الخوف من الظلام (Fear of the Dark) :ـ

يقاوم بعض الأطفال الذهاب للنوم لأنهم يخافون من الظلام، فاذا كان هذا ما يزعج طفلك فبإمكانك ان تجرب واحدة أو اكثر من الخطوات التالية :ـ

أ) كن متفهماً (Be Understanding) :ـ

لا تكن عديم الصبر أو ساخراً من هذا الخوف بأن تصفه بأنه ساذج أو سخيف، فهو بالنسبة للطفل حقيقي جداً، ولذلك عليك أن تتعامل معه بتعاطف واحترام. وشجع الطفل على أن يتحدث معك عن خوفه وأظهر له ليس فقط رغبتك في أن تفهم وإنما ثقتك من انه لن يحدث له أي شيء من الظلام.

وإضافة إلى ذلك امنح الطفل الكثير من المحبة وطمئنه بأنك قريب منه وانك لن تدع مكروهاً يصيبه، وبالطبع عليك ان لا تعاقب الطفل إطلاقاً بتهديده بأن «البعبع» سوف يأتيه إذا لم يتصرف بشكل جيد، وعليك أيضاً تجنب الأفلام أو العروض التلفزيونية المخيفة وقصص الساحرات الشريرات لفترة من الزمن.

ب) زوده بضوء (Provide a Light) :ـ

اترك ضوءاً خافتاً في الممر، واترك باب غرفة الطفل مفتوحاً بحيث لا يكون في ظلام تام. وقد تسمح له أن يحتفظ بمصباح يدوي تحت وسادته بحيث

يستطيع إضاءته إذا احتاج ذلك. وقد ترغب في سرد قصة على الطفل عندما توفر له ضوء أثناء الليل: مثل «من زمان، زمان، عندما كان الناس يعيشون في الغابة، كان هناك فعلاً حيوانات متوحشة يخافون منها في الظلام. وبما ان الناس يعرفون أن الحيوانات لن تقترب من النار، لذا كانوا يبقون ناراً مشتعلة طوال الليل بحيث تحميهم وتدفئهم، فما رأيك في أن تحصل على ضوء صغير أثناء الليل، مثل نار زائفه، بحيث يمكنك ان تنام بأمان دون أن تشعر بالقلق بشأن الحيوانات المفترسة التي تتخيلها».

جـ) اعد ترتيب الغرفة (Rearrange theRoom) :-

إذا بدا أن الظلال السوداء داخل الغرفة تزعج الطفل، فبإمكانك وضع ستائر سميكة على نوافذ غرفته، أو أن تعيد ترتيب وضع سريره بحيث يصبح أقل عرضة لملاحظتها.

د) قص على الطفل قصة (Tell a Story) :-

إن كتاب مارجريت وايز براون (Margret Wise Brown) (الليل والنهار) (Night and Day) والذي تصف فيه قطة بيضاء تحب النهار وقطة سوداء تحب الليل ساعد بعض الأطفال في سن ما قبل المدرسة على التغلب على خوفهم من الظلام.

هـ) وفر له صحبة (Company) :-

ويمكن ان تحل المشكلة أحياناً بوضع شقيق للطفل معه في غرفته حتى يزول الخوف. وإذا كان لديك حيوان أليف (Pet) ، فادرس امكانية ترك الحيوان ينام في غرفة الطفل نفسها، ويمكنك أن تطلب من الحيوان وعلى مرأى ومسمع من الطفل، ان يقوم بحماية الطفل من أية مخاوف متخيلة لدى الطفل.

٣ ـ الوثب من السرير (Hopping out of Bed) :-

ان عادة الخروج فجأة من السرير بعد دخوله للنوم بفترة قصيرة هي من الحيل المحببة لصغار الأطفال، وفي معظم الحالات يحتاج الأبوان لأن يكونا حازمين وأن يعيدا

الطفل إلى سريره، وقد يكون من الضروري خفض مستوى الفراش داخل سرير الطفل لمنعه من التسلق والخروج.

ويرفض بعض الأطفال البقاء في السرير لأنهم يخافون من الافتراق عن الأبوين أو يخشون أن يخرج أحد الابوين أو كلاهما أثناء الليل. وهؤلاء الاطفال بحاجة إلى تطمين إيجابي بأن الأبوين سيكونان في البيت أثناء الليل، فإذا كانت مخاوف هؤلاء الأطفال حقيقية، على الأبوين البقاء في البيت أكثر لفترة من الوقت. وفي جميع الأحوال يجب أن لا تقول لطفلك إنك ستكون قريباً ثم تغادر البيت متسللاً بمجرد أن ينام.

إن بعض الأطفال ينهضون بشكل متكرر كي يقضوا بعض الوقت بمفردهم مع أحد الابوين الذي كان مشغولاً جداً فلم يتفاعل معهم أثناء النهار. والحل في هذه الحالة هو تمضية وقت اطول مع الطفل بمفرده قبل النوم. وهناك أطفال آخرون يغادرون أسرتهم نتيجة الضجر، وعدم النعاس للبحث عن شيء يفعلونه، والسماح باللعب الهادىء في غرفة النوم هو أحد الحلول لهذه المشكلة، وعلى كل حال، قد تجد أن أفضل علاج لهذه الحالة هو ان تقلل فترة نوم الطفل خلال النهار أو أن تسمح بتأخير موعد نومه.

مقاومة الأطفال الكبار (Resistances by Older Children) :-

بالأضافة إلى الفترة من سنة إلى سنتين ونصف فإن مقاومة الذهاب للنوم تبلغ ذروة حدوثها مرة أخرى في الأعمار ما بين أربع إلى ست سنوات[٤]، ففي حين يقاوم الطفل حديث المشي الذهاب إلى النوم غالباً بسبب الخوف من الافتراق عن الأبوين، يذكر[٥] الذين هم في سن المدرسة انهم يخافون من الذهاب إلى النوم أساساً بسبب الأصوات والظلال داخل الغرفة، وبسبب الخوف من البقاء وحدهم، وعلاوة على ذلك يصرح الأطفال الذين هم في سن المدرسة أن أكثر الأسباب شيوعاً لصعوبة استغراقهم في النوم هي:

عدم الشعور بالتعب، والاصوات، والقلق، والآلام الجسديه[٥]، ويقول الأطفال إنهم بمجرد أن يناموا فإن الكوابيس والآلام الجسدية يرجح أن تؤدي إلى إيقاظهم.

إن الاساليب التي سبق ذكرها لمنع مقاومة النوم عند الأطفال الصغار تصلح بالمستوى نفسه للأطفال الاكبر، وتصلح اجراءات العلاج المبينة فيما يلي للتعامل مع مشكلة مقاومة النوم عند الأطفال الأكبر.

العــلاج :ـ

١ ـ تأخير موعد نوم الطفل (Later Bedtime) :ـ

ان إرسـال الطفل ذي الخمس أو الست سنوات للنوم في وقت مبكر جداً ـ السـاعة الثامنة أو حتى التاسعة في بعض الحالات ـ قد يؤدي إلى مقاومته، ولذا حاول ان تكتشف ما إذا كان تأخير موعد النوم أو الغاؤه أثناء النهار سوف يساعد في حل المشكلة. وإذا سمحت بتأخير موعد النوم فاعقد صفقة مع الطفل بأنه لن يكون هناك أي تحايل لتأخير الموعد أو أي تذمر إذا وافقت على ذلك. وتأكد من ان تكون ساعة الإيواء إلى الفراش جزءاً من روتين ثابت للنوم يتضمن كذلك الاستيقاظ في ساعة معتادة. وإذا أخر موعد نوم الطفل نصف ساعة فراقبه عندما يستيقظ في الصباح لمدة أسبوعين. فإذا كان من الصعب إيقاظه عليك أن تدرك أنه بحاجة لفترة اطول من النوم، وعندئذ قد تجد ان من الواجب إلغاء هذا التأخير في موعد النوم.

٢ ـ الخوف من الظلام :ـ

كلما كبر الأطفال يمكن لمخاوفهم من الظلام أن تزداد، حيث أنهم يطورون مخيلة أوسـع ويزداد وعيهم للمخاطر المحتملة، فقد يمتلىء الظلام باللصوص، أو الـوحـوش أو الأشياء المخيفـة. وبعض الأطفـال الـذين يخافون من الظلام يمكن إراحتهم وتطمينهم بسهولة، وسوف يستغرقون في النوم بسرعة. وقد يحتاج آخرون لان تقضي فترة أطول في إراحتهم، فتأكد من أن تطمئن الطفل من أن هذه المخاوف طبيعية وانه سوف يتغلب عليها قريباً. ويمكن ان يساعد في تبديد الخوف من الظلام ترك الباب مفتوحاً مع وجود ضوء في الممر. وبعض الأطفال يفضلون الاحتفاظ بمصباح يدوي تحت وسادتهم.

٣ ـ كافيء تناقص مقاومة الذهاب إلى النوم (Reward a Decrease in Resistance) :ـ

ضع لوحة نجوم وكافيء الطفل عن كل ليلة يذهب فيها للنوم بسهولة ويبقى نائماً دون جلبة أو نزاع.

٤ ـ فترة هدوء (Quiet Time) :ـ

ان وجود فترة قصيرة من الوقت قبل النوم تخلو من النشاط الجسدي أو الإثارة يمكن أن تساعد الطفل النشط أن يهدأ أو يستعد للنوم، وخلال هذه الفترة يجب أن

تمارس نشاطات هادئة مثل قراءة كتاب، أو الاستماع للقصص، أو مشاهدة عرض تلفزيوني خالٍ من العنف ويبعث على الاسترخاء.

٥ - تأخير موعد النوم بشكل كبير (Much Later Bedtime) :-

لقد جرب بعض الآباء استخدام أسلوب متطرف يتضمن إبقاء الطفل مستيقظاً إلى وقت متأخر جداً عن وقت نوم الأبوين المعتاد وبعد ذلك إيقاظه في الوقت المعتاد، ثم تكرر هذا الإجراء حتى تعلم الطفل أن من غير الممتع (ومن المتعب جداً) أن يظل مستيقظاً حتى وقت متأخر من الليل.

٦ - التجوال في الليل (Night Prowler) :-

يذهب بعض الأطفال في حوالي سن الثالثة للنوم بسهولة، إلا أنهم ينهضون في منتصف الليل ويبدأون بممارسة نشاطات مثل التجوال في أرجاء المنزل، أو أخذ بعض الطعام من الثلاجة، أو حتى الخروج للعب خارج المنزل. وهؤلاء الأطفال يكونون مستيقظين ومدركين لأفعالهم.

ولمنع حدوث عادة التجوال هذه، يبدو من الأفضل أن يستمر الطفل في استخدام السرير (crib) للنوم حتى سن الثانية والنصف على الأقل، وعليك ان تبقي فرشة السرير في أخفض وضع ممكن وأن تبقي جوانب السرير مرفوعة تماماً بعد ان يصبح عمر الطفل ستة أشهر تقريباً. ولا تترك حيوانات كبيرة محشوة (ألعاباً) داخل سرير الطفل بحيث يتسلق فوقها، وتأكد من أن ينمو الطفل ولديه اقتناع جازم بأنه غير مسموح له أن يغادر سريره أو تحته دون إذن حتى الصباح.

ماذا تستطيع ان تفعل إذا كان لديك طفل لديه عادة التجوال في الليل؟ إن الجمع بين التعزيز الإيجابي والحزم ودرجة متوسطة من العقاب لسلوك التجوال غالباً ما يكون مجدياً، فمثلاً بإمكانك ان تضع نجمة على لوحة معلقة في مكان بارز عن كل ليلة يبقى فيها الطفل في سريره، وبضعة نجوم تكسب الطفل مكافأة أو امتيازاً خاصاً. وكلما تجول الطفل أثناء الليل أعده فوراً إلى سريره، بينما تعبر عن عدم رضاك وتذكر الطفل بالقانون.

ومن المحتمل ان يؤدي التجوال الليلي إلى أضرار طفيفه جداً إذا ضمنت إغلاق الأبواب الخارجية بإحكام وإبقاء الاشياء الخطرة والقيمة في المنزل داخل خزائن مقفلة،

ولعل ربط بعض الأجراس بشكل رخو بباب غرفة الطفل ينبهك إلى حقيقة أن الطفل مستيقظ. هذا ويخلد العديد من هؤلاء الأطفال إلى النوم بسرعة بعد القيام برحلة قصيرة من أجل إشباع الرغبة في الطعام أو اللعب. وعلى كل حال غالباً ما تختفي هذه الفترة من التجوال الليلي تلقائياً عندما يبلغ الطفل سن الرابعة.

ولقد أوقف بعض الآباء التجوال الليلي بطريقة عنيفة عن طريق ربط شبكة على السرير وهي قطعة من شبكة تنس أو تنس أرضي تربط فوق سرير الطفل أو عن طريق وضع امتدادات لجوانب السرير بحيث لا يستطيع الطفل تسلقها، وقد يبكي الطفل لذلك، إلا أن البكاء يختفي عادة في الليلة الثالثة. وبالنسبة للأطفال المتجولين الأكبر عمراً فقد وضع الآباء بوابة عبر الممر (الكاريدور) أو استخدموا سلسلة للباب من النوع المستخدم في الفنادق أعلى من متناول يد الطفل لكنها مرخية بحيث تسمح بالرؤية عبر الباب، ويتقبل الطفل عادة هذه الأداة سريعاً كدليل على جديتك في عدم السماح له بالتجوال.

٧ ـ النوم في سرير الأبوين (Sleeping in the Parents' Bed) :ـ

لا تدع طفلك يطور عادة القدوم اليك والنوم في سريرك ليلاً فمن حق الأبوين الحصول على بعض العزلة، والأطفال بحاجة لأن يتعلموا الاستقلالية عن أبويهم ليلاً، ولذا كن صارماً فيما يتعلق بهذا الأمر منذ البداية، ورافق الطفل إلى غرفته ثم تحدث إليه واعمل على راحته هناك، هذا وتوضح الحالات التالية ماذا تفعل إذا طور طفلك هذه العادة.

تقارير حالات :ـ

أحضر طفل متلاعب عمره إحدى عشرة سنة لعيادة الأطفال من قبل والدته لأنه لا يستطيع النوم ليلاً(٦). فهو ينهض ليلاً باستمرار ويدخل غرفة نوم أبويه متذمراً من شيء ما. ولقد لوحظ في عيادة طبيب الأطفال ان الولد مستبد بوالدته. كما أظهر الارشاد أن الولد كان عدوانياً جداً تجاه والده ولكنه «ولد طيب جداً» مع والدته. وقد أعطي الوالدان تعليمات في أن يتعاونا معاً على نحو أوثق وأن يستثنيا الولد من بعض نشاطاتهما. ويشركاه في مزيد من النشاطات الخارجية. وهكذا انصرفت الأم بعض الشيء عن الولد وقامت بمساندة الأب في فرض النظام اللازم. كما أخبر الطفل من كلا الابوين ان يبقى بعيداً عن غرفة نومهما بعد

أن تطفأ الأنوار، والا فسوف لن يسمح له بالخروج من المنزل بعد المدرسة. ولقد تلا هذا التحذير تحسن سريع في سلوك الطفل ومزاجه.

وفي حالة أخرى[٧]، كان طفل في الخامسة من عمره يرفض الذهاب إلى الفراش، وكان أبواه يحتاجان في العادة عدة ساعات لحمله على النوم إلا أنه كان يعود فينهض بشكل مستمر خلال الليل، وكان يذهب مرة أو مرتين في الليلة فيتسلق سرير أبويه ثم يستلقى بينهما، وكانت أمه ترغب في ابقائه ولكن والده كان يعيده إلى سريره. وبالرغم من جهود والده لوقف هذه العادة، فإن الأمر كان ينتهي بأن يكون الطفل نائماً في سرير أبويه عندما يستيقظان صباحاً، ولحل هذه المشكلة نصح المرشد الأبوين أن يستجيبا لكل طلبات الطفل من المرطبات أو اللعب قبل وقت النوم، كما وضع ضوء ليلي وكوب من الحليب، وقطعة من البسكويت على طاولته التي بجانب سريره، وقيل للطفل إنه سوف يحصل على ثمانية فيش (كالتي تستخدم في اللعب) إذا بقي في سريره طوال الليل (باستثناء ذهابه إلى الحمام). وهذه الفيش قابلة لأن تستبدل بها يومياً أشكال متنوعة من النشاطات الممتعة، مثل مشاهدة التلفاز، أو زيارة الاصدقاء، أو الذهاب إلى السينما، أو أشياء تؤكل مثل البسكوت، أو الحلوى والفطائر. وأعطي الأبوان تعليمات انه حالما يكون الطفل في سريره ويغلق باب غرفته، عليهما أن يتجاهلا كل محاولاته للاتصال بهما، فإذا نهض، عليهما أن يقوداه إلى غرفته بلطف دون أن يناقشاه أو يعطياه مبررات. وفي اية مرة يأتي فيها الطفل إلى سريرهما، عليهما ان يتظاهرا بالنوم ويجعلا الوضع غير مريح بالنسبة له بأن يقوما بالتقلب والدحرجة والحركات المفاجئة بحيث لا يتركان له إلا حيزاً صغيراً أو لا يتركان له حيزاً إطلاقاً كي يحرك جسمه. وفي البداية، أدى هذا الإجراء إلى وقوع الطفل بالمصادفة من على سرير الأبوين دون أن يعطي الأبوان اية اشارة تدل على استيقاظهما، وإذا لم يعد الطفل من تلقاء ذاته إلى سريره. تقوم أمه بمرافقته إلى غرفته بطريقة واقعية دون ان توبخه أو تعطيه تبريرات. وخلال اسبوعين لم يعد الطفل يحاول النوم مع أبويه مرة اخرى، وكان ينام في سريره بسلام طوال الليل.

وفي موقف آخر بدأت (آن) ذات الثلاث سنوات الحضور إلى سرير والديها الساعة الثانية والنصف كل ليلة، وقام الابوان بإعادتها إلى سريرها ثلاث مرات في الليلة الأولى إلا انهما استسلما اخيراً. وفي الليلة الثانية كانا تعبين جداً بحيث لم يكلفا نفسيهما بإعادتها إلى سريرها، وفي الاسبوع الثاني كانت (آن) تزحف إلى السرير معهما في الموعد نفسه كل ليلة.

ولتشجيع الطفلة على النوم في سريرها، قام الأبوان بالاجراء التالي المتكون من ثلاث خطوات. اولاً، اشتريا لها لعبة (عروسة) لتبقى بصحبتها في السرير. كما أخبرت (آن) انه بإمكانها اللعب بلعبتها في اليوم التالي إذا بقيت في سريرها في الليلة السابقة. ثانياً: تم إلغاء فترة النوم النهارية للطفلة لضمان أن تكون متعبة تماماً أثناء الليل. ثالثاً: كان الأبوان يعيدان الطفلة إلى سريرها في أي مرة تحضر فيها إلى سريرهما ليلاً مع تأنيبها بشكل حاد، وخلال أسبوع أدى هذا الاجراء إلى حل المشكلة.

النـوم القلـق (Restlessness) :ـ

النوم القلق أو عدم الارتياح الجسدي أو العقلي أثناء النوم أمر شائع بين الأطفال، وهو ذو مظاهر متعددة تشتمل على الحركة والتقلب وقذف الأرجل والتلويح بالاذرع بشكل عشوائي، وركل الأغطية، وصرير الأسنان، وضرب الرأس والاستيقاظ نتيجة سماع صوت خفيف. إن النوم القلق لفترة قصيرة يظهر بين الحين والآخر عند جميع الأطفال، إلا أنه في حالات كثيرة يكون واضحاً جداً أو مستمراً بحيث يعتبره الأبوان مشكلة.

ولقد وجدت مكفارلين[٢] (Macfarlane) وزملاؤها أن النوم القلق أثناء الليل في عمر ٢١ شهراً يعتبر مشكلة لحوالي ٣٨٪ من الذكور ولـ ٢٧٪ من الإناث، والتكرارات المناظرة لها في عمر ١١ سنة تتناقص إلى ٢٢٪ و١٦٪. وفي عمر ١٤ سنة، ١١٪ من الذكور يظهرون نوماً قلقاً أثناء الليل في حين يختفي بشكل فعلي لدى الاناث.

ويبدو ان حركات عدم الارتياح هي تفريغ للتوتر عند الأطفال، فمعظم الأطفال الذين يظهرون قلقاً وعدم ارتياح اثناء الليل يظهرون أيضاً عدم ارتياح اثناء النهار ونشاطاً زائداً واستثارة زائدة، ويبدو أن القلق والتململ اثناء الليل هو امتداد للميول النهارية، فأحياناً يكون الطفل متعباً بشكل زائد ويحتاج إلى ما بين ثمان إلى اثنتي عشرة ساعة نوم إضافة إلى ما يحصل عليه اسبوعياً، فالطفل الذي يمارس نشاطات متعددة مثل العمل، واللعب، والرياضة، والدراسة، والكشافة، ودروس الموسيقى وما إلى ذلك يمكن ان يُشجع على النوم لوقت متأخر في عطل نهاية الأسبوع، وأن يأخذ فترة قيلوله بعد عودته من المدرسة كي يحول دون تراكم الإجهاد عنده.

أما صرير الأسنان فهو شكل آخر من اضطرابات النوم الشائعة بين الأطفال، وقد أظهرت إحدى الدراسات التي اجريت على الأطفال في عمر ٦ ـ ١٢[٨] ان ١٤٪ من الأطفال

العاديين يصرون بأسنانهم، وفي بعض المناسبات قد يحدث صر الأسنان بصوت مرتفع جداً بحيث يسمعه الأبوان من غرفة اخرى. إن صرير الأسنان الحاد يمكن أن يؤدي إلى تآكل المينا عن الأسنان، كما يؤدي إلى استيقاظ الطفل صباحاً وهو يشعر بتعب في فكيه. ومن الأساليب المستخدمة للتغلب على صرير الاسنان ان تُعلم الطفل كيف يصبح اكثر استرخاء وكيف يتخلص من التوتر قبيل موعد النوم مباشرة، بالاضافة إلى الوقت الهادىء الخالي من الاثارة قبيل موعد النوم، ويمكنك أن تعلم الطفل أسلوب الاسترخاء كي يمارسه قبل النوم، ويقوم هذا الأسلوب على شد وإرخاء الجهاز العضلي. هذا ويصف الكتيب الذي وضعه (كوتيلا وجوردن[٩] (Cautela & Gorden) مبادىء الاسترخاء العضلي وخفض التوتر.

أما ضرب الرأس وأرجحته، وهز السرير فهي عادات حركية إيقاعية عند الأطفال يبدو انها تعمل هي ايضاً على تفريغ التوتر المختزن. فحوالي ١٥-٢٠٪ من الأطفال تظهر لديهم هذه العادات، وهي غالباً ما تظهر ما بين الشهر الثاني والثالث من العمر. وهذه العادات مؤقتة عند معظم الأطفال بالرغم من انها قد تبقى لبضعة أشهر أو سنوات في حوالي ٥٪ من الحالات، ولكنها تختفي عادة ما بين عمر سنتين ونصف وثلاث سنوات. وإذا لم يكن ضرب الرأس شديد الوضوح أو طويل الأمد فهو ليس نذير خطر. وعلى كل حال أُقترح أن يتم قضاء وقت ما قبل النوم بهدوء بحيث لا يذهب الطفل إلى النوم وهو شديد الاستثارة. هذا وقد ذكر بعض الآباء أنهم نجحوا في إعطاء الطفل بديلاً ممتعاً لصرف انتباهه عن سلوك ضرب الرأس يتمثل في الموسيقى، أو حصان القفز، أو الاراجيح، أو جهاز بندول الإيقاع (metronome) الذي يتزامن مع حركات الطفل الإيقاعية.

الكوابيـــس (Nightmares) :-

الكابوس هو استجابة خوف أو رعب ليلي تحدث اثناء النوم، وهي في الغالب نتيجة حلم مخيف. ان الاحلام المزعجة بدرجة بسيطة يبدأ الأطفال بتذكرها عادة في عمر ثلاث سنوات، ولكنها لا تكون مزعجة لهم بشكل خاص، وببساطة يصرخ الطفل ثم يهدأ بسهولة. وفي عمر أربع سنوات ونصف إلى خمس سنوات تزداد الاحلام المزعجة في تكرارها وحدتها. والكابوس التقليدي هو استجابة رعب اكثر حدة من الحلم المزعج البسيط. إذ أنه يتضمن صرخة عالية اثناء النوم تكون مصحوبة بإشارات قلق حاد (تعرق، واتساع البؤبؤ، وجمود في تعابير الوجه، وصعوبة في التنفس) ويشعر الطفل كأنه يختنق وكأن وزناً ثقيلاً فوق صدره، ويجد صعوبة في التنفس، ويصاب بالذعر، وعادة يستطيع الطفل الاستيقاظ

بشكل سريع نسبياً بعد الكابوس ويمكن تهدئته بسهولة. ويستطيع الطفل إذا كان في نحو الخامسة وصف محتوى الحلم المخيف وبشكل تفصيلي شديد، وفي بعض الأحيان يخاف الأطفال من التحدث عن كوابيسهم بسبب خوفهم من أن تصبح حقيقة. ومع ان الكوابيس مخيفة كما هي إلا إنها ردود فعل أقل حدة من الرعب الليلي الذي سيتم وصفه في فصل آخر.

وقد تتنوع أسباب الكوابيس متضمنة القلق العابر أو طويل الأمد أوالصراعات أو الخوف من العقاب العائد إلى مشاعر الغضب الموجه نحو الأبوين، فهذه المشاعر أو المشاغل قد يتم كبتها خلال ساعات الصحو، إلا أنها تظهر عندما تقل مقاومة الطفل أثناء النوم، ولا تكون الأحلام المزعجة عادة نتيجة لفشل الأبوين في إعطاء الطفل الأمان والحب الكافي، ومع ذلك سيزداد قلق الطفل سوءاً إذا لم يتوافر له الحب والأمان كما أن الأسباب العضوية مثل أمراض الحميات أو عسر الهضم، قد تستجر ايضاً الاحلام المزعجة.

إن جميع الأطفال تقريباً ينزعجون في بعض الحالات بسبب الأحلام غير السارة خلال مرحلة الطفولة الباكرة (من عمر سنة إلى ٤)، إلا أن الكوابيس تصل إلى قمة حدوثها ما بين عمر أربع وست سنوات وتستمر المعاناة منها لدى حوالي ٢٨٪ من الأطفال في عمر ٦-١٢سنة[٨]. ويبدو أن فتاة الخامسة أو السادسة بشكل خاص أكثر عرضة للانزعاج بالكوابيس[١١]. أما محتوى الكابوس فيميل إلى التنوع تبعاً لعمر الطفل، فالأطفال ما بين السنة الأولى والرابعة من العمر لديهم أحلام غير سارة عن حيوانات تطاردهم، في حين يكون لدى الأطفال في سن المدرسة (عمر ٥ ـ ١٢ سنة) في معظم الحالات أحلام مزعجة ذات علاقة بصعوبات شخصية، أو أشخاص غرباء وأشرار يهددونهم.

وهذه الأحلام المزعجة أو حتى الكوابيس العرضية يجب أن لا تثير رعب الأبوين، بالرغم من حقيقة أنها قد تكون إشارة لوجود شعور (وقتي على الأقل) بعدم الأمن عند الطفل، أما إذا كانت الأحلام المزعجة متكررة أو تعاود الظهور، أو شديدة بشكل أكثر من المعتاد، أو مزعجة للطفل بدرجة كبيرة فقد تعكس وجود اضطراب انفعالي خطير عند الطفل يتطلب مساعدة فورية من الأبوين أو ربما من الاخصائيين. وسوف نتحدث لاحقاً عن الاجراءات التي يمكن للأبوين اتخاذها للتعامل مع الأحلام المزعجة.

طرق الوقاية:-

يبدو ان الكوابيس يقل احتمال حدوثها إذا تجنب الطفل التوتر الشديد والنشاطات المثيرة بشكل زائد خلال النهار، وإذا لم يقم الأبوان بتوبيخ الطفل أو معاقبته قبل النوم

مباشرة، وإذا كانت فترة ما قبل النوم وقتاً هادئاً ممتعاً فيه تفاعل يسوده الدفء ما بين الطفل وأبويه. ولذلك ينصح الأبوان بأن لا يستخدما التهديد الشديد كي يحصلا على الطاعة، فعلى سبيل المثال، لا تهدد الطفل إطلاقاً بأنك ستهجره لأنه اساء التصرف، أو تقول له بأن (البعبع) سوف يأتيه إذا كان سيئاً. وإنما ساعد الطفل كي يشعر بأنه آمن ومحبوب خلال النهار طالما أن هذا يشكل الأساس للنوم بإرتياح أثناء الليل، واحرص على أن يقوم اشخاص آخرون، غير الأبوين، بالعناية بالطفل في بعض الاوقات حتى لا يصبح الطفل اعتمادياً جداً عليك بحيث يعكر صفو أحلامه خوفه على سلامتك.

العــلاج :ـ

١ ـ الدعم الأبوي (Parental Support) :ـ

ان اشـد الحاجات الفورية للطفل الذي مر بكابوس هي الحاجة إلى الدعم الأبوي. ولذا عليك أن تذهب بسرعة إلى الطفل وتحمله وتحتضنه وأنت تحافظ على هدوئك وثقتك بنفسك، ثم اشعل النور كي تظهر الغرفة المألوفة وكي تساعد الطفل على الاستيقاظ التام، وتحدث بشكل يبعث على الهدوء والطمأنينة، موضحاً له بأنه مر بحلم مزعج، وأن ذلك الحلم ليس حقيقياً وانه نوع من اللعب الإيهامي يحدث أثناء النوم. دع الطفل يدرك أن كل شخص يمر بأحلام مخيفة في وقت ما غير أن هذه الاحلام لن تؤذينا إذا علمنا انها مجرد تخيلات، (قد يكون عليك ان تعيد هذه المناقشة في اليوم التالي عندما يكون الطفل مستيقظاً تماماً)، وطمّن الطفل بأنك قريب منه وأنك لن تدع إي مكروه يحدث له. هذا وقد يحتاج الطفل الأصغر سناً إلى إراحة شديدة حتى يستطيع معاودة النوم.

وقد يحتاج الطفل أحياناً إلى ضوء صغير يترك مضاء في غرفته أو في الردهة، أو أن يترك باب غرفته مفتوحاً، ويبدو أن من الحكمة أن تجاب مثل هذه الطلبات، وفي جميع الأحوال يُفضل أن لا تشجع الطفل على القدوم إلى غرفة الأبوين لقضاء بقية الليلة، ولكن ابق انت معه في غرفته إلى ان يصبح مستعداً للنوم مرة اخرى. اما إذا قمت بأخذ الطفل إلى غرفتك، فالاغلب انه سيطلب ذلك في كل مرة، وإذا بقي خائفاً فان قرصاً من الاسبرين يمكن ان يكون له تأثير مسكن بدرجة بسيطة.

٢ ـ ابحث عن الأسباب المحتملة (Investigate Possible Causes) :ـ

حاول ان تكشف أسباب المخاوف الليلية المتكررة. فهل يعاني الطفل من أي توتر يمكن تجنبه مثل مشكلات مدرسية أو صعوبات مع الرفاق أو الاشقاء؟ إذا كان الأمر كذلك، حاول أن تساعده على التفكير بحلول للمشكلة، وتأكد من أنك لا تحمله الكثير من المطالب، أو تجعله شديد الاعتماد عليك. ثم اسأل نفسك هل هناك اية خلافات زوجية يمكن أن يكون الطفل مدركاً لها؟ أو هل يشاهد الطفل عروضاً تلفزيونية أو افلام عنف قبيل حدوث الكوابيس؟

إن محتوى الكابوس يمكن أن يعطيك مؤشراً للأسباب الكامنة وراء الحلم، وإذا تعرض أحد الأبوين في الحلم للموت نتيجة العنف، فانظر فيما إذا كان هذا الاب صارماً على نحو شديد مع الطفل أو إذا كان هناك عدوانية تعود إلى مشاعر أوديبية. ربما ترغب في مساعدة الطفل على الربط بين الحلم المخيف والحوادث الفعلية التي يمكن ان تكون قد سببت الحلم، فإذا كنت مثلاً تشك بأن زيارة الطبيب سببت الحلم المزعج، عليك ان تشجع الطفل على التحدث عنها، وحتى تبدأ المناقشة يمكنك ان تتساءل، «أيمكن أن تكون زيارتك بالأمس للطبيب قد أزعجتك كثيراً وربماادت إلى رؤيتك الحلم المخيف في الليلة الماضية؟» إن حديثاً ودياً معك بالإضافة إلى تعبيرك عن الاهتمام قد يساعد في تخفيف ذلك الخوف، كما يمكنك أيضاً أن تشجع الطفل على التعبير بالتمثيل (act out) عن خوفه المكبوت: يمكنك مثلاً انت والطفل أن تلعبا لعبة الطبيب حيث يقوم الطفل بلعب دور الطبيب الذي يعطي الحقنة التي تثير الخوف، وبهذه الطريقة لا بد أن يشعر الطفل بمزيد من السيطرة على الأشياء وبأنه اقل خوفاً.

٣ ـ اعمل على مواجهة الأحلام المخيفة (Confronting Scary Dreams) :ـ

غالباً ما يكون من الحكمة ان تساعد الطفل على مواجهة الموضوع المخيف في أحلامه والتغلب عليه، فهذا يخفض الخوف من خلال إعطاء الطفل إحساساً بالسيطرة وضبط النفس، فقد تجعل الطفل على سبيل المثال يرسم صورة العنكبوت الأسود الذي هاجمه في الكابوس، وعندما يكمل الرسم، شجعه على مهاجمة الصورة، والصراخ عليها، وسحقها بقبضته وأخيراً تمزيقها وتحطيم العنكبوت. كما يمكنك أيضاً ان تلعب دور العنكبوت وتدع الطفل يقفز عليك ويضربك إلى ان تهرب متصنعاً الخوف، وقد يرغب الطفل بأن يقوم هو في البداية بدور العنكبوت في حين تمثل أنت كيف تهاجمه

دون خوف.

وبطريقة مشابهة، قد يرغب الأبوان في أتباع أسلوب قبيلة السينوي Senoi) (tribe في ماليزيا[13] الذين يعلمون أطفالهم أنه عندما يمرون بحلم مخيف عليهم أن يتصوروا أنفسهم دائماً في الحلم وهم يتقدمون ويهاجمون أنياب الخطر، وفي الحلم يجب أن لا يجد الطفل حرجاً في طلب المساعدة من رفاقه أفراد القبيلة عندما يكون ذلك ضرورياً، ولكن عليه أن يقاتل وحده إلى ان تصل المساعدة. ويشعر السينوي أن شخصيات الأحلام والحوادث تكون سيئة فقط طالما خافها الإنسان وانسحب من أمامها، فشخصية الحلم تستمر بالظهور كشيء سيء ومخيف طالما يرفض الشخص ان يقوم بالقبض والسيطرة عليها. ويمكنك أن تعلم أطفالك إعادة تشكيل أحلامهم بحيث يصبح لها نهايات أفضل عن طريق تخيلهم لأنفسهم وهم يقومون بحيوية وشجاعة بالتغلب على الأشياء والأحداث التي كانت تخيفهم سابقاً، وبهذه الطريقة يمكن للحلم أن يساعد الأطفال على العمل لمواجهة المشكلات والضغوط التي يعيشونها خلال النهار.

تقرير حالة :-

جون، صبي في الحادية عشرة من عمره يعاني من كوابيس منذ سنة ونصف[14]، فهو يصحو مذعوراً ويأتي إلى سرير أبويه، وفي معظم الليالي كان يصر على أن ينام والنور في غرفته مضاء. ولما كان الطفل يتعالج في ذلك الوقت من صعوبات أخرى، فقد قام المعالج بمساعدة الصبي على التخلص من هذه الكوابيس وذلك باستخدام أسلوب المواجهة مع الدعم (supportive confrontation) . وبينما كان المعالج يُجلس الطفل على ركبته طلب منه أن يغمض عينيه ويتخيل أن وحش الحلم موجود في الغرفة، ثم أضاف المعالج أن الوحش هناك وأنه سوف يقوم بحماية الطفل ومساعدته في التخلص منه، وعندما ذكر الطفل انه رأى الوحش، أمسك المعالج الطفل بقوة، واخذ يضرب بقوة على الطاولة، ثم صاح عدة مرات، «اخرج من هنا، أيها الوحش الحقير اترك صديقي جون لوحده». وكرر المعالج هذه العبارات والضربات عدة مرات ثم أضاف «ابتعد من هنا وابق بعيداً - إياك ان تعود إلى هنا مرة اخرى والا سوف اقتص منك. اترك صديقي جون لوحده». وبالرغم من أن الطفل ذكر أن الوحش لم يعد موجوداً، فقد قام المعالج باعادة هذا الإجراء مرة اخرى، طالباً بشكل متناوب «ابتعد من هنا واتركني وحدي» ثم طلب المعالج من الطفل أن ينضم اليه في هذه

العملية، وبعد قليل كان الطفل ايضاً يصيح ويطرق بنشاط. ثم أعيدت الإجراءات للمرة الأخيرة والغرفة تامة التعتيم. وعندئذ أعطي الطفل تعليمات صريحة بمطاردة الوحش بهذا الإجراء في كل مرة يرى فيها ذلك المخلوق، ولقد استطاع الطفل استخدام هذا الأسلوب بنجاح خلال أسبوع، بالرغم من أن الوحش لم يذهب فوراً. وبعد أن قام الطفل بالتدرب على هذا الإجراء مرة أخرى مع المعالج خلال الاسبوع التالي، اختفت مشكلة الكوابيس بشكل كبير.

اضطرابات الاستيقاظ (Arousal Disorders) :ـ

تظهر دراسات المشي أثناء النوم، والحديث اثناء النوم، والرعب الليلي والتبول في الفراش كما ذكر سابقاً أن اضطرابات النوم هذه تحدث أثناء الاستيقاظ المفاجيء والعنيف من مراحل النوم العميق وانها لا ترتبط بنشاط الاحلام العادية، وبدل أن تكون ناتجة عن أحلام مزعجة (bad dreams) ، فإن هذه الاضطرابات يبدو أنها بالأساس ناتجة عن تأخر في نمو الجهاز العصبي المركزي الذي قد يكون له أساس وراثي. وعندما تستمر المشكلة إلى مرحلة الطفولة المتأخرة، فغالباً ما يجد المرء أن توتراً خارجياً أو قلقاً يسهم في إحداثها. وغالباً ما تظهر مختلف اضطرابات الاستيقاظ لدى الشخص نفسه في أوقات مختلفة، وغالباً ما يكون هناك تاريخ عائلي لمثل هذه الاضطرابات[٣] التي تتشابه جميعها في أن لها بداية مفاجئة حيث يكون الطفل في ذلك الوقت غير مستجيب للمحيط. ولا يتذكر الأطفال أي شيء من هذه الاضطرابات في صباح اليوم التالي. ولقد لاحظ أحد الباحثين[١٥] أن نوع اضطراب الاستيقاظ الذي يبديه الطفل له علاقة بميل الطفل للتخيل: فقد وجد أن الذين يمشون أثناء النوم ميالون للنشاطات الحركية كالألعاب الرياضية، في حين أن الأطفال الذين لديهم حالات رعب ليلي يكونون ميالين للتخيلات البصرية.

المشي أثناء النوم (Sleepwalking)أو(Somnambulism) :ـ

يحدث عادة بعد ١ ـ ٣ ساعات من استغراق الطفل في النوم. ويكون هناك انخفاض واضح في مستوى الوعي والاستجابة للمحيط عند الطفل الذي يمشي أثناء النوم والذي يصعب إيقاظه، وبالرغم من أن مشية الطفل تكون غير ثابتة وقد يتعثر، إلا أنه يكون قادراً على تجنب الأشياء وعادة لا يؤذي نفسه. وتكون عيونه جامدة كالزجاج إلا أنها مفتوحة. وقد يتجول الطفل في غرفته أو في أجزاء أخرى من المنزل أو خارج البيت، وفي الصباح التالي لا يتذكر الا القليل أو لا يتذكر شيئاً عن هذه الافعال التي تستمر ما بين بضع دقائق إلى نصف

ساعة. ومن المعتاد أن يبدي الأبوان اهتماماً شديداً بهذه الاضطرابات، اما الأطفال انفسهم فلا يظهرون عادة إلا القليل من الاهتمام بذلك. وبشكل عام ينتهي المشي بعودة الطفل لوحده إلى سريره لينام.

وبالرغم من الاعتقاد الشائع فإن الذي يمشي أثناء النوم لا يتصرف عادة نتيجة حلم، بل هناك دلائل متزايدة على أن المشيء أثناء النوم يصاحبه تأخر في نضج الجهاز العصبي المركزي. ويمكن للمرء ان يُحدث المشيء أثناء النوم عند طفل بإيقافه على قدميه بينما يكون الطفل في مرحلة النوم العميق (بعد حوالي ساعة او ساعتين من الاستغراق في النوم). إن حوالي ١٠ ـ ١٥٪ من الناس يظهر لديهم مشي أثناء النوم في وقت ما من حياتهم قبل سن المراهقة، وفي معظم الأحيان، يظهر تناقص في مرات حدوث المشي أثناء النوم عند الأطفال الذين يمشون أثناء النوم كلما تقدموا في العمر.

العـلاج :ـ

إذا وُجد الطفل يمشي وهو نائم فيجب أن يُقاد إلى سريره، ويمكن تحذيرك عند حدوث هذه الحالة عن طريق ربط أجراس إلى باب غرفة الطفل. ويمكن الاستمرار في إعطاء الطفل الذي يتقبل الإيحاء بشكل كبير، ايحاءات مباشرة بأنه سوف يستيقظ تماماً حالما يشعر بقدميه تلمسان الأرض أثناء الليل (اشارة استيقاظ). هذا وقد قام بعض الآباء باحتجاز الطفل الذي يمشي وهو نائم في غرفة النوم بتثبيت باب مفصل من الشبك أوبوابة لا يمكن الهروب منها على باب غرفة نوم الطفل. وإذا كان من المعتاد أن يسبق المشي أثناء النوم كوابيس، فبإمكانك أن تقطع سلسلة الأحداث هذه بإيقاظ الطفل تماماً (رش ماء بارد على الوجه وخلف الرقبة) عندما تسمعه يتمتم ويتقلب في نومه.

وفي حالات المشي الحادة أثناء النوم (مرة إلى أربع مرات اسبوعياً ولفترة طويلة)، فقد تم استخدام العلاجات اميبرامين (Imipramine)، ١٠ ـ ٥٠ ملغم وقت النوم بنجاح[١٧].

الحديث أثناء النـوم (Sleep Talking) :ـ

يعيش معظم الأطفال خبرة التكلم أثناء النوم (somniloquy) في وقت أو آخر. وقد يقتصر الحديث أثناء النوم على التمتمة ببضع كلمات، أو قد يتضمن مقاطع واضحة يمكن تمييزها بأنها تعكس أفكاراً ونشاطات من اليوم السابق، وقد تدل الكلمات على الانشغال

التام بموقف يثير القلق، مثل الرسوب في أحد المواضيع المدرسية. وغالباً ما يظهر الحديث أثناء النوم واضطرابات النوم الأخرى أثناء المرض الذي ترافقه حمى (ارتفاع في درجة الحرارة).

وبإصغائك للحديث أثناء النوم قد يكون باستطاعتك معرفة ما الذي يزعج الطفل بحيث يمكنك التحدث بشكل مناسب معه حول الموضوع في اليوم التالي، وقد يكون الأمر بالنسبة لبعض الأطفال مجرد استثارة زائدة قبل النوم قد تستمر، لذا حاول أن تجعل الفترة التي تسبق النوم مباشرة هادئة وتبعث على الاسترخاء بقدر الإمكان وانظر فيما إذا أدى ذلك إلى تناقص التكلم والصراخ في النوم.

الرعب الليلي (Night Terrors) :-

تشير المخاوف الليلية أو الرعب الليلي إلى استجابات فزع حاد مصحوبة باهتياج في النشاط الحركي وتكلم أثناء النوم عند طفل يستيقظ من نوم عميق. ويوجد قلق حاد وفقدان اتصال بالواقع في حالة الرعب الليلي اكثر مما هو في حالة الكابوس، والطفل الذي يعاني من هذه الحالة يجلس منتصباً في سريره فجأة ويصرخ، ويبدو أنه يهلوس أو يحدق بعينين مفتوحتين تماماً بشيء متخيل، وهو يتنفس بصعوبة، وغالباً ما يعرق ويكون متوتراً بشكل واضح. ان المحتوى المخيف للرعب الليلي لا يتزايد تدريجياً في حلم وإنما يظهر بشكل فوري[١٨]. ويكون الطفل غير مستيقظ بشكل تام. ولا يميز الأشخاص. كما يكون فاقداً للاتجاه الزماني والمكاني، ومع ذلك فهو يجيب على الأسئلة ويستجيب تدريجياً للتهدئة والتطمين، وفي الصباح لا يكون لديه أية ذكرى لذلك الحدث الليلي. وتميل النوبات إلى ان تشبه بعضها بعضاً وتظهر على نحو دوري[١٧].

والأطفال الصغار الذين لديهم حالة رعب ليلي قد يكونون عصبيي المزاج، نشيطين جسدياً، يذهبون للنوم وهم مرهقون ومشدودون، ويظهر الرعب عادة خلال الساعات الأولى من النوم، وهو اكثر شيوعاً بين أطفال سن ما قبل المدرسة من بين الأطفال الكبار والراشدين.

طرق الوقاية :-

يجب أن تكون الساعة التي تسبق النوم ساعة هادئة، وأن يتم تجنب مشاهدة التلفاز والقصص المثيرة واللعب الخشن، كما أن حماماً دافئاً قبل النوم قد يكون مفيداً، وتأكد من عدم حدوث أصوات عالية فجائية تقلق نوم الطفل لأن هذه الأصوات تستجر النوبة.

وإذا كان الطفل في سن ما قبل المدرسة يكثر من النشاط البدني ثم يذهب إلى النوم وهو مرهق، اجعله ينال فترة قيلولة (أو فترة راحة) فيما بعد الظهر بشكل منتظم.

العــلاج:

١ ـ الدعم الوالدي (Parental Support) :ـ

احمل الطفل بشكل مريح، وساعده في التوجه نحو الواقع وطمنه، وقل له من أنت، وأين هو، وان كل شيء على ما يرام: «لا بأس يا حبيبي. ماما هنا، لقد خفت أثناء نومك ولكنك آمن في سريرك. كل شيء سيكون على ما يرام. ماما لن تسمح لأي مكروه ان يمسك». وابق مع الطفل إلى أن تنتهي النوبة (بضع دقائق إلى نصف ساعة) فهذا الإجراء يتبعه عادة نوم هادىء.

٢ ـ العلاج بالعقاقير (Medication) :ـ

لقد تم استخدام عقاري اميبرامين[١٦] (Imipramine). وديازيبام[٣] (Diazipam) بنجاح لوقف حدوث نوبات الرعب الليلي.

٣ ـ إزالة الزائدة الانفية (Adenoids) :ـ

وجدت إحدى الدراسات[٩] إن إزالة الزائدة الأنفية عند بعض الأطفال عن طريق الجراحة يسهل مرور الهواء ويساعد في أكسجة الدماغ، ومن بين ثلاثة وعشرين طفلاً أجريت لهم العملية شفي اثنان وعشرون منهم من حالة الرعب الليلي فوراً بعد إجرائها.

٤ ـ التنفيس من خلال اللعب (PlayRelease) :ـ

غالباً ما يشعر الأطفال بالتحرر من المخاوف عندما تعطى لهم فرصة كي يعبروا عما يقلقهم بواسطة اللعب[٢٠]، فساعد الطفل في التغلب على المخاوف الليلية وذلك بتشجيعه على مواجهة الأشياء المخيفة في تمثيلية مسرحية أو تمثيلية دمى والتغلب على المخلوقات أو الأشياء المخيفة وذلك بالتفوق عليها بالحيلة مستخدماً السحر أو أصدقاءه الخارقين (Superfriends) لمساعدته، أو مناداة الأسرة أو الأصدقاء لمساعدته بعد ان يكون قد قاتل وحده بشجاعة حتى تصل المساعدة.

النوم الزائد (Increased Sleep) :-

النوم الزائد عند الأطفال هو مشكلة بسيطة، نادرة، ولكنها مزعجة، ويشير النوم الزائد إلى النوم أكثر بكثير من نمط النوم المعتاد للفرد. وله أسباب متعددة أما معالجته فتعتمد على معرفة هذه الأسباب.

الأسبــاب :-

١ ـ نفسية (Psychological) :-

يمكن للنوم أن يكون أحياناً وسيلة هروب من التوترات الحياتية، وقد عشنا جميعاً بعض أشكال التوتر التي كنا نحاول تجنبها عن طريق الاستمرار في النوم بهدوء، فإذا لاحظت ان فترات نوم طويلة متزايدة قد ظهرت فجأة عند طفلك، حاول ان تتحدث إليه وشجعه على التعبير عن اية مشكلات كامنه أو ازمات نفسية وحلها بفاعلية.

وينتج النوم الزائد (hypersomnia) أو النعاس المتزايد أيضاً من الملل، فهناك عدد قليل من الأطفال البليدين، فاقدي الحماس ينغمسون في الكثير من النوم خلال النهـار كوسيلة لتمضية الـوقت، وحل مشكلة الملل هو إشراك الطفل في المزيد من النشاطات النهارية مثل الكشافة، والرياضة، والهوايات.

كما يمكن أن يشير النوم الزائد عند بعض الأطفال إلى مزاج اكتئابي. حيث يرغب الطفل في الانسحاب من العالم الذي سبب له الكثير من الألم، ويبدي جسمه تعـاوناً من خلال النوم الزائد. وفي هذا المجال أنت بحاجة أيضاً لمعرفة السبب في الشعور الاكتئابي وإعطاء الطفل الأمل، والطمأنينة والطرق الفعالة في حل المشكلات.

٢ ـ عضوية (Physical) :-

يكون سبب النوم الزائد في بعض الحالات ذا طبيعة عضوية مثل :-

الإرهاق الجسدي (Physical Exhaustion) :-

قد ينـام طفلك كثيراً نتيجـة الإرهاق، أو الإنهاك الجسدي الذي ينتج عادة عن النشاط الزائد خلال النهار أو قلة النوم أثناء الليل. والعلاج هو أن تخفض برنامج النشاطات

النهارية للطفل وتتأكد من أنه يخلد إلى النوم في وقت محدد ومعقول ليلياً. وفي بعض الأحيان ينـام المـراهق اكثـر من الـلازم عند انقطاعه عن تناول الامفيتامين (amphetamines) أو المنبهات (uppers) بعد ان يكون قد تناولها فترة من الوقت كي تبقيه مستيقظاً خلال فترة الامتحانات، وما ينهي هذه المشكلة هو قضاء يومين أو ثلاثة من النوم المتواصل، ومن جهة أخـرى قد يظهـر على الـطفـل اكتئاب شديد عند انقطاعه عن تناول جرعات كبيرة من الامفيتامين ولفترة طويلة الأمـر الـذي قـد يتطلـب علاجاً طبياً بالعقاقير مضادة الاكتئاب (antidepressant drugs).

الخـــدار (Narcolepsy) :-

الخدار هو اضطراب عضوي يتصف بظهور سلسلة من النوم والنعاس بشكل متواتر أثناء النهار. فالطفل ليس خاملاً أو مضطرباً انفعالياً ولكن لديه شعور لا يقاوم بالنعاس يتبعه ظهور النوم من بضع مرات إلى عدة مرات يومياً. وكثير من الناس الذين يعانون من هذه الحالة لا يستغرقون في النوم وإنما يقضون وقتهم يصارعون النعاس، وفي حوالي ثلثي الحـالات بين الـراشـدين تظهر أيضاً حالة فقدان القوى العضلية المفاجيء (cataplexy) (ارتخاء العضلات الفجائي مما يؤدي إلى سقوط الشخص على الأرض دون ان يفقد وعيه). وبعض الراشدين الذين لديهم حالة خدار لديهم أيضاً حالة شلل نوم (إدراك الشخص فجأة اثناء النوم بأنه لا يستطيع الحركة أو الصراخ) والهلوسات النعاسية (hypnagogic hal-lucinations) (خيالات بصرية أو سمعية واضحة تظهر في بداية النوم). ويعتبر التشخيص المبكر لهذا الاضطراب امراً هاماً حيث أن الاعراض يمكن تخفيفها من قبل الطبيب بواسطة عقاقير منبهة مثل (ميثيل فينيدات) (methylphenidate). ويبدو أن سبب هذا الاضطراب عضوي بشكل جزئي على الأقل حيث انه يحدث في العائلة الواحدة على نحو كبير[٢١]. وبما أن المؤشرات الأولية لحالة الخدار غالباً ما تظهر في مرحلة الطفولة والمراهقة (ولكنها تستمر دون ان تلاحظ)، فإن من المهم أن يتم إجراء فحص طبي للطفل الذي يظهر حالات متـواتـره من النعاس النهاري أو الإرهاق الجسدي مثل ان يستغرق في النوم داخل غرفة الصف، أو أثناء ركوبه في سيارة، أو أثناء مشاهدته للتلفاز.

اضطرابات عضويـــة اخـــرى:

يرافق النوم الزائد حالات قصور الغدة الدرقية (hypothyroidism)، والتهاب الدماغ الفيروسي (viral encephalitis)، نقص السكر في الدم (hypoglycemia)، وانقطاع النفس

(sleep apnea hypersomnia وامراض اخرى. وفي هذه الحالات يلزم إجراء فحص طبي شامل للقيام بالتشخيص التفريقي.

الارق (Insomnia) :-

الأرق هو عدم القدرة على الحصول على النوم الكافي، وقد يأخذ الأرق أحد ثلاثة أشكال أو الأشكال الثلاثة التالية معاً: صعوبة البدء في النوم، وصعوبة الاستمرار في النوم، والاستيقاظ المبكر جداً في الصباح. وما يمكن اعتباره كمية كافية من النوم لطفل ما سوف تختلف طبعاً، تبعاً لعمر الطفل وحاجاته الفردية. ومعدل كمية النوم اللازمة في الأعمار المختلفة تتناقص من ١٣ ساعة كل ليلة في عمر سنتين إلى ١١ ساعة في عمر ٦ ـ ٨ سنوات، و١٠ ساعات في عمر ١٠-١٢ سنة، و٨ أو ٩ ساعات في عمر ١٦ ـ ١٨ سنة. ويذهب معظم الأطفال إلى النوم ما بين الساعة ٧ ـ ٩ مساء (١٠٪ فقط يذهبون إلى النوم بعد ذلك). وكقاعدة عامة، يكون الفرد قد حصل على كمية كافية من النوم إذا لم يشعر بنعاس في النهار، أو بانزعاج، أو تعب أو تدهور في الأداء. وعلى العموم يحصل الطفل إذا كان سعيداً وبصحة جيدة ومرتاحاً على كمية كافية من النوم.

والأرق اضطراب غير نادر في مرحلة الطفولة، وخاصة بين المراهقين. فقد وجد من خلال دراسة مسحية حديثة[٢٢] لطلاب المدارس الثانوية أن ١٢٪ يشكون من اضطرابات نوم مزمنة وحادة، في حين يشكو ٣٧٪ منهم وجود اضطرابات نوم خفيفة ووقتية. وهذه الأرقام مشابهة للأرقام التي ذكرت في دراسات أخرى حول المراهقين وصغار الراشدين، أما الراشدون الكبار فإن ١٥ ـ ٣٠٪ منهم يشتكون من أرق مزمن.

الأسبـاب :-

عندما يشكو طفل من الأرق ويكون الارق مصحوباً بنعاس في النهار، يجب البدء بالتأكد من عدم وجود أية اضطرابات عضوية يمكن أن تسبب المشكلة، وبالاضافة إلى ذلك، يحتاج الابوان للتأكد من أن الطفل لا يتناول أي نوع من العقاقير، وان المشكلة لا تعود إلى الأمراض التي تسبب فترات من النوم الزائد أوالاختناق أثناء النوم (sleep apnea) (انقطاع مؤقت للتنفس). هذا وقد يقاوم صغار الأطفال الذهاب إلى النوم بسبب أزمة خاصة. مثل القلق بشأن تنويمه من أجل إجراء عملية استئصال اللوزتين له، أو بسبب موت أحد الذين يحبهم بعد أن ذهب لينام (gone to sleep) وبشكل مشابه، فإن معظم حالات الأرق في سن المراهقة لا تعود إلى أسباب عضوية وإنما لعوامل نفسية مثل القلق أو

التوتر بسبب عدم القدرة على التكيف مع المشكلات الشخصية أو الأسرية أو المدرسية(٢٢) وهؤلاء المراهقون أميل لأن يعانوا من تدني احترام الذات والاكتئاب البسيط والشعور بالإرهاق أثناء النهار. ويظهر الراشدون الذين يعانون من الأرق هذه الاتجاهات نفسها لأن يكونوا قلقين، وسواسيين وينقصهم احترام الذات، كما أن بعض الأطفال الذين لديهم مستوى نشاط نهاري عال بشكل غير عادي يجدون صعوبة في النوم أثناء الليل لأنه من الصعب عليهم إنقاص دوران (rev down) محركاتهم (خفض نشاطهم الحركي).

طرق الوقاية :ـ

١ ـ ضع جدولاً (Schedule) :ـ

تأكد من التزام طفلك بموعد نوم معتاد وذلك يعني أن يذهب إلى الفراش كل ليلة أو يستيقظ كل صباح في الموعد نفسه (استخدم ساعة منبه)، ويجب أن يكون موعد النوم والاستيقاظ لأيام الاسبوع هو نفسه أو قريب جداً من موعد النوم والاستيقاظ أيام عطلة نهاية الأسبوع وذلك للمحافظة على استمرارية التواتر في الأحداث الذي اعتاده الطفل، ويجب تجنب النوم أثناء النهار بالنسبة للأطفال الكبار.

٢ ـ روتين تهدئة الذات (Self-CalmingRoutine) :ـ

يجب أن تتضمن الساعة التي تسبق النوم نشاطات هادئة تبعث على الاسترخاء مثل القراءة أو مشاهدة التلفاز، فلا تدع طفلك يستثار على نحو زائد عن طريق اللعب الخشن والمصارعة أو الأفلام المرعبة، كما أن حماماً دافئاً للطفل قبل النوم مباشرة يمكن أن يساعد على استرخائه.

٣ ـ الأكل باعتدال (Moderate Eating) :ـ

يجب أن يكون الأكل معقولاً وباعتدال، فتجنب الوجبات الثقيلة في وقت متأخر من الليل. وتجنب تناول المأكولات التي تحتوي على كافائين(caffeinated foods) مدة ٥ ـ ٧ ساعات قبل النوم، مثل القهوة، والكولا، والشكولاطة، أو الكاكاو. وتجنب كذلك تناول الكحول فإذا كان كأس قبل النوم قد يساعدك على النوم إلا أنه قد يسبب لك الانزعاج في آخر الليل. ومما يساعد على النوم تناول وجبة خفيفه قبل النوم وخاصة إذا كانت غنية بحامض الـ تريبتوفان (L - tryptophan)، وهو حامض أميني طبيعي وضروري إذ يبدو أنه ذو خصائص تدفع إلى النوم. والأطعمة الشائعة

الغنية بحامض التريبتوفان هي : الحليب (ساخن أو بارد) والبقول والجبنة والدجاج والبيض واللحم المفروم (الهامبرجر) وزبدة الفستق والفستق وشرائح اللحم (الستيك) والتونة.

٤ - التمارين (Exercise) :-

شجع طفلك على القيام بالكثير من التمارين خلال النهار لضمان وجود درجة متوسطة من الإرهاق الجسدي وقت النوم. فالتمارين القوية المعتادة مثل لعب التنس تؤدي إلى زيادة فترة النوم وزيادة فترات النوم العميق.

٥ - بيئة النوم (Sleep Environment) :-

عندما تكون غرفة الطفل دافئة جداً وبدون هواء نقي، يصبح النوم رديئاً من حيث الكم والكيف. فابق غرفة نوم الطفل باردة واستخدم المرطب★ (humidifier) بحيث لا تجف حنجرة الطفل. وكذلك فإن المنطقة الصاخبة المليئة بالضجيج غير محبذة، لأن الصوت المنبعث من جهاز التسجيل لدى أحد الاشقاء أو صوت التلفاز المرتفع يمكن أن يمنع الطفل من النوم الهاديء.

ضع قيوداً على استخدام السرير (**Bed Restriction**) :-

لا تدع الطفل يستخدم السرير للقراءة أو مشاهدة التلفاز أو الاسترخاء وإنما للنوم فقط.

العـــلاج :-

١ - النهوض من الفراش (Getting up) :-

انصح طفلك بأن يستلقي لينام عندما يشعر بالنعاس فقط، وإذا لم يستغرق في النـــوم خلال ١٥-٢٠ دقيقـة، عليه ان ينهض من سريره ويقـوم بعمـل آخـر، إن النشاطات العضلية الرتيبة مثل التمرينات الرياضية الخاصة بالذراعين والكتفين أو غسل أرضية المطبخ قد تساعد على النوم، كما أن قراءة كتاب ممل أو مشاهدة حديث تلفزيوني تساعد على النوم أيضاً.

★ المرطب : جهاز يعمل على ترطيب جو المكان

٢ ـ الاسترخاء العقلي (Mental Relaxation) :ـ

لا يشعر الطفل بالقلق ولا يستطيع أن يفكر بأفكار تثير القلق وهو في سريره إذا كان يقوم بالعّد أو بتخيل مناظر مبهجة، فعلم طفلك الاهتمام بالتخيلات العقلية أو المبهجة بحيث يريح عقله بعد ذهابه إلى السرير، وعلى الطفل أولاً أن يختار صورة هادئة تبعث على الاسترخاء مثل منظر شاطيء أو منظر تزلج أو منظر من إجازة صيف.

وإذا وجد الطفل صعوبة في تخيل منظر مبهج، قد يكون عليك أن تقود تخيلاته بأن تقول له بصوت هاديء، رتيب، شيئاً مثل: الآن يا جيم، عندما تذهب إلى النوم ليلاً قد ترغب في الاسترخاء عن طريق ادارة جهاز التلفاز المتخيل في عقلك، وعندما تبدأ بالمشاهدة وأنت مغمض العينين، ستضيء الشاشة وبعد قليل سيكون بإمكانك مشاهدة برنامج التلفزيون المفضل لديك، وعندما تترك جسمك يرتخي، تبدأ الصورة بالوضوح أكثر وأكثر، وبامكانك مشاهدة أفلام الرسوم المتحركة التي تحب إذا شئت، أو يمكنك أن تتخيل نفسك مبحراً فوق قارب برفقة والدك، وأن تشم رائحة هواء البحر النقي وان تشعر بدفء أشعة الشمس على جسدك، إن رائحة الهواء منعشة جداً والشمس تعطي شعوراً بالدفء وأنت تنساب على الماء بقاربك، وبعد قليل سوف تشعر أنك انجرفت إلى نوم عميق جميل هانيء حيث يشعر جسدك بالدفء والارتياح والارتخاء، وتشعر انت بالنعاس الشديد والرضا التام والارتياح.

إن بإمكانك أن تلعب مع طفلك هذه اللعبة المتخيلة (pretend game) عدة مرات أثناء النهار إلى أن يصبح بإمكانه تصور المشهد بوضوح في مخيلته بحيث يشعر بالارتياح، وبعد ذلك بامكانك أن تعيد الوصف السابق بعد أن يذهب الطفل إلى سريره مباشرة في الليل لمساعدته على النوم. ولكن تأكد من أن تتحدث بصوت هاديء، بطيء يبعث على النوم.

وهناك شكل آخر من اساليب توجيه التخيلات هو أن تُسمع طفلك قصة مسجلة على شريط مستوحاة من الشخصيات الخيالية المحببة لدى الطفل ومن الاشياء اليومية التي يحبها والتي لا يحبها، فاسمعه الشريط كقصة قبل النوم، لأن هذا يشجعه على الشعور بأن لديه تأثيراً مسيطراً في جعل شخصية محبة تنام ضمن سياق القصة، ويقوده هذا برفق لقبول النوم عن رغبة[٣١].

٣ ـ الاسترخاء العضلي (Muscle Relaxation) :ـ

علم طفلك كيف يطلق التوتر من عضلاته وذلك عن طريق شد مجموعات عضلية محددة وارخائها بشكل منتظم[٢٣]. واجعل الطفل يركز على مجموعة عضلية واحدة كالذراع مثلاً، ثم اطلب منه أن يثني العضلة ذات الرأسين في ذراعه وان يعمل لنفسه عضلات مثل البحار (بباي) (Popeye the sailor) وان يبقيها كذلك لبضع ثوان ثم يطلق التوتر عن طريق الاسترخاء والتظاهر بأن ذراعه حبل معكرونة رطبة (wet noodle). وبعد ذلك اطلب من الطفل أن يوتر ساقيه ويرخيهما، ثم عضلات معدته، ثم عضلات فمه وجبهته، وكتفيه. وقد يستفيد مراهق أكبر عمراً من التمرين على التغذية المرتدة الحيوية (biofeedback) حيث تقوم آلة تخطيط العضلات الكهربائية (EMG) (electromyogram) بإعطاء معلومات محددة عن توتر العضلات. بين له، أيضاً، كيف يأخذ نفساً عميقاً، ويحتفظ به لبضع ثوان ثم يخرجه كله، واطلب منه أن يتنفس شهيقاً وزفيراً بطريقة رتيبة أثناء تخيله منظراً مبهجاً. وأثناء قيام الطفل بالزفير يمكن ان يقول بهدوء «امٌّ» (Ommmmmm) أو «مّ» (Mmmmm) وفي الوقت نفسه يفرغ تفكيره من أي صور عقلية.

وإذا وجد الطفل صعوبة في إرخاء عضلاته، بإمكانك عمل مساج لطيف على جبهته وتربيت عضلات كتفيه لتفريغ التوتر عند النوم.

٤ ـ مهارات حل المشكلات (Problem-Solving Skills) :ـ

قد يكون المراهقون الذين يعانون من أرق حاد ولفترات طويلة بحاجة إلى تعلم كيف يمكنهم التعامل مع مشكلاتهم الشخصية بشكل أفضل.

أ) حل المشكلات (Problem-Solving) :ـ

إن مهارات التكيف مع المشكلات الشخصية يمكن تعلمها عن طريق دراسة دليل خاص بذلك[٢٤] وتتضمن إجراءات حل المشكلات تحديد المشكلة الشخصية، وتحديد ظروف حدوثها وتوليد حلول محتملة وتقييمها واختيار أحدها، والقيام بتجريبه، ثم تقييم مدى فعاليته. وفيما يلي مثال على ذلك :ـ

اعتبر أحد المراهقين أن قلقه حول واجباته البيتية غالباً ما يعيق نومه[٢٦]، فقام بتحديد مصدر القلق وهو التسويف (procrastination) ثم طور خطة لتغيير

سلوكه (وضع برنامجاً لتأدية واجباته البيتية وعقد اتفاقية مع والدته لمساعدته في تنفيذ خطته) مستخدماً في ذلك أسلوب حل المشكلات.

ب) المعتقدات اللاعقلانية (Irrational Beliefs) :-

يحتاج المراهق في بعض الأحيان إلى تغيير معتقداته الخاطئة حول النوم أو حول مصادر القلق المزمنة، إذ يجب أن يتم تحديد المعتقدات الخاطئة (مثلاً، يجب أن احصل على تقدير ممتاز في جميع المواد)، وان يتم تحليل طبيعتها اللامنطقية، والهازمة للذات. وهنالك عدة كتب للدراسة الذاتية تساعد على دحض المعتقدات الخاطئة وتطوير معتقدات أكثر تكيفاً[٢٧،٢٨].

٥ ـ استخدام أسلوب عكسي (Pradoxical Strategy) :-

بدل أن يدرب الشخص نفسه على الاسترخاء في سريره، فالأسلوب المعاكس يمكن أن تكون له الفعالية نفسها. فاطلب من الطفل ان يبقي عينيه مفتوحتين على سعتهما وأن يقاوم النوم، إي يجب أن يحدق بشكل مستمر ببقعة على السقف لأطول وقت يستطيعه. وقد جعل هذا الأسلوب العكسي العديد من الأطفال ينامون بدل ان يبقيهم مستيقظين.

٦ ـ التفكير الإيجابي (Positive Thinking) :-

قاوم القلق والافكار السلبية عند طفلك بأن تقترح عليه أن يفكر بخمس إلى عشر نقاط إيجابية لديه وان يكرر هذه القائمة لنفسه بهدوء عدة مرات.

٧ ـ غيّر موعد النوم (Change Bedtime) :-

يجب ان يختار طفلك موعداً لنومه يتلاءم على أفضل نحو ممكن مع خصائصه الفردية وحاجاته للنوم عندما يكون باستطاعته النوم بشكل طبيعي أكثر ما يمكن. وبعض المراهقين يمكن اعتبارهم أشخاصاً ميالين للسهر (late-night) وهم يمارسون نشاطهم بشكل جيد بعد نوم خمس ساعات فقط.

٨ ـ لا تعزز الأرق (Don'tReinforce) :-

لا تعزز الأرق عن طريق السماح لطفلك بالتحدث إليك أو النوم في غرفتك، وإذا حدث هذا فكن حازماً في كل مرة يحضر فيها الطفل إلى غرفتك في الوقت الذي

يجب أن يكون في سريره واطلب إليه أن يعود إلى غرفته وأعده بنفسك إذا لزم الأمر. قم بهذا الاجراء مستخدماً الحد الادنى من الحديث مع الطفل، ولإعطاء مثال توضيحي : كان شاب في السابعة عشرة من عمره يدخل غرفة نوم والدته بشكل متكرر قبيل موعد نومه ويتحدث عن مخاوفه[٣٢]. وكانت زيارته لغرفة نوم والدته تتم ليلياً وتتراوح ما بين ٤ ـ ٢٠ مرة في الساعة، وإذا لم يسمح للشاب بالتحدث إلى والدته، كان يجد صعوبة في الاستغراق في النوم، ويتأخر نومه عادة حوالي ثلاث ساعات، وبناء على نصائح المختصين لم تعد الأم تصغي لمخاوف الشاب قبيل النوم في غرفة نومها، وبدل ذلك قدمت له وقتاً خاصاً كي يتحدث إليها عن مخاوفه في غرفة الجلوس وفي وقت مبكر في المساء. وإذا قام الشاب بالذهاب إلى غرفة نوم والدته في إحدى الأمسيات فهو يلغي بذلك الوقت المخصص له في المساء التالي، وقد أدى هذا الأجراء إلى السيطرة على الأرق بشكل سريع.

٩ ـ التطمين (Reassurance) :ـ

اخبر طفلك ان كثيرين من الأطفال يجدون صعوبة في النوم في بعض الأوقات، والسبب عادة هو التوتر العائد للقلق حول بعض المشكلات، وأن هذا التوتر، إذا استمر، يمكن السيطرة عليه بأساليب الاسترخاء المتنوعة أو أسلوب حل المشكلات. انصح الطفل الاّ يشعر بالقلق بشأن عدم حصوله على كمية كافية من النوم حيث أنه غالباً ما يحصل على قسط من الراحة أكثر مما يعتقد، ومن المهم أن تدع الطفل يعرف بأنه ليس لقلة النوم اية آثار عضوية ضارة، وأن القلق بشأن قلة النوم لا يؤدي إلا إلى تعقيد المشكلة.

١٠ ـ المعالجة الطبية (Medication) :ـ

يجب ان لا تستخدم العقاقير المنومة مثل فلورازيبام (Flurazepam) إلا كملاذٍ أخير، وبعد أن يتم استنفاذ جميع البدائل الاخرى، حيث أن عدداً كبيراً ممن يدعون الأرق ينامون حقاً بشكل جيد، لذا يجب أن لا يوصف علاج مزمن للأرق دون تسجيل فترة النوم الفعلية خلال الليل بطوله (all-night) في مختبر للنوم. ومعظم العلاجات المنومة عندما يتم استخدامها بشكلٍ معتاد لفترة اسبوعين تفقد فعاليتها وتميل إلى إحداث الاعتماد النفسي والجسدي معاً.

أمـا عندما يكون العقار ضرورياً، فقد أشارت دراسات مختبر النوم إلى أن الفلورازيبام (١٥ـ٣٠ ملغم) عند النوم هو علاج فعّال لإحداث النوم والعمل على استمراريته عند صغار الراشدين الذين يعانون من الأرق[٣٠].

تقريـر حالــه:

سوزان، في الحـادية عشرة من عمـرهـا، كانت باستمرار تشعر بالإرهاق وهي في المدرسة وذلك بسبب الصعوبة الكبيرة التي تجدها في الاستغراق في النوم[٣٣]. فبالرغم من انها تذهب إلى فراشها في الساعة التاسعة مساء إلا أنها تحتاج إلى حوالي ساعتين كي تستغرق في النـوم. وبالاضافة إلى التفكير بمختلف أحداث اليوم السابق، فإن حساسية سوزان للأصوات الخارجية كانت تعرقل الجهود التي تبذلها من أجل الاستغراق في النوم.

وقد قام معالج متخصص بمساعدة سوزان في التغلب على هذه المشكلة عن طريق إعطائها تعليمات للاسترخاء أثناء استلقائها في سريرها، وتكونت اجراءات الاسترخاء من الشـد والـرخي المتنـاوب لمختلف المجمـوعات العضلية. استجابت سوزان بشكل جيد للاسترخاء واستغرقت في النوم بعد ساعة من ذلك. وسُجل شريط مدته ٣٠ دقيقة لتعليمات الاسترخاء قامت سوزان باستخدامه بنفسها خلال الاسبوعين التاليين، وخلال هذه الفترة كانت سوزان تستغرق في النوم إما قبل إكمالها سماع الشريط أو مباشرة بعد انتهاء الشريط، ثم أعد شريط جديد حذفت منه مرحلة التوتر بحيث يعطي تعليمات للاسترخاء العضلي فقط. وبعد أسبوع واحد زودت بنسخة من هذا الشريط مدتها خمس عشرة دقيقة، وبعد فترة اسبـوعـين آخـرين زودت بتسجيل أخير مدته خمس دقائق فقط يتكون من تعليمات للاسـترخـاء الـذاتي (self-relaxation) ، وبعـد اسبـوع لم تعـد بحاجة إلى هذا الشريط وأصبحت ببساطة تقوم بتذكير نفسها عند ذهابها للنوم بالامتناع عن سماع جميع الأصوات الخارجية وعن اجترار الأفكار، والتركيز على الاسترخاء الذاتي فقط. ولقد اصبحت الآن قادرة على النوم بشكل فوري تقريباً.

كتب للآباء حول الارق:

Books for Parents about Insomnia

Rubinstein H.: *Insomniacs of the World, Goodnight.* Random House, New York (1974).
Colligan, D.: *Great Insomnia.* Watts (1978).

كتب للأطفال حول اضطرابات النوم:

Beckman, K.: Lisa Cannot Sleep. Franklin Watts (1969).

كتاب حول التغلب على مخاوف النوم:

Mayer, Mercer: There's a Nightmare in my Closet. Dial Press (1968) Ages 3–7.

يتعلم صبي صغير كيف يتغلب على خوفه من الظلام وعلى الكوابيس التي تحوم هناك.

References: المراجع:

1. Sperling, M.: "Etiology and treatment of sleep disturbances in children." *Psychoanalytic Quarterly* 24: (1955), pp. 358–368.
2. Macfarlane, J.W. *et al.*: "A developmental study of the behavior problems of normal children between twenty-one months and fourteen years." University of California Press, Berkeley (1954).
3. Anders, T.F. and Weinstein, P.: "Sleep and its disorders in infants and children: A review." *Pediatrics* 50: (1972), pp. 312–323.
4. Ames, L.B.: "Sleep and dreams in childhood." In *Problems of Sleep and Dreams in Children.* E. Hams, ed. MacMillan, New York (1964).
5. Csikszentmikalyi, M. and Graef, R.: "Socialization into sleep: Exploratory findings." *Merrill-Palmer Quarterly* 21: (1975), pp. 3–18.
6. Austin, G.: *The Parents' Guide to Child Raising.* Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ (1978).
7. Ayllon, T. *et al.*: "Behavioral treatment of childhood neurosis." *Psychiatry* 40: (1977), pp. 315–322.
8. Lapouse, R. and Monk, M.: "Fears and worries in a representative sample of children." *American Journal of Orthopsychiatry* 29: (1959), pp. 803–818.
9. Cautela, J.R. and Groden, J.: *Relaxation: A Comprehensive Manual for Adults, Older Children, Younger Children, and Children with Special Problems.* Arthur P. Little, Cambridge, MA (1978).
10. Kessler, J.W.: *Psychopathology of Childhood.* Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ (1966).
11. Ilg, F.L. and Ames, L.B.: *Child Behavior.* Harper and Row, New York (1955).
12. Foster, J.C. and Anderson, J.E.: "Unpleasant dreams in childhood." *Child Development* 7: (1936), pp. 77–84.
13. Stewart, K.: "Dream theory in Malaysia." In *Altered States of Consciousness.* C. Tart, ed. Wiley, New York (1969), Chapter 9.
14. Handler, L.: "The amelioration of nightmares in children." *Psychotherapy: Theory Research & Practice* 9: (1968), pp. 54–56.
15. Anthony, E.J.: "An experimental approach to the psychopathology of childhood: Sleep disturbances." *British Journal of Medical Psychology* 32: (1959), pp. 19–37.
16. Pesikoff, R.B. and Davis, P.C.: "Treatment of Pavor Nocturnus and somnambulism in children." *American Journal of Psychiatry* 128: (1971), pp. 778–781.
17. Anthony, E.J.: "An experimental approach to the psychopathology of childhood: Sleep." *British Journal of Medical Psychology* 32: (1959), pp. 19–37.
18. Fisher, C. *et al.*: "A psychophysiological study of nightmares and night terrors." *Journal of Nervous and Mental Disease* 158: (1974), pp. 174–188.
19. Agrell, I. and Ahelsson, A.: "The relationship between pavor nocturnus and adenoids." *Acta Paedopsychiatrica* 39: (1972), pp. 46–53.
20. Irwin, E.C. and Shapiro, M.I.: "Puppetry as a diagnostic and therapeutic technique." *Psychiatry and Art* 4: (1975), pp. 86–94.

21. Yoss, R.E. and Daly, D.D.: "Narcolepsy in children." *Pediatrics* 25: (1960), pp. 1025–1033.
22. Price, V.A.: "The prevalence and correlates of poor sleep among adolescents." *American Journal of Diseases of Children* (1979), in press.
23. Bernstein, D.A. and Borkovic, I.D.: *Progressive Relaxation Training.* Research Press, Champaign, IL (1973).
24. Coates, T.J. and Thoresen, C.E.: *How to Sleep Better: A Non-drug Program for Overcoming Insomnia.* Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ (1977).
25. Bootzin, R.R.: *Behavioral Treatment of Insomnia: A Clinician's Guide.* Biomonitoring Application, New York (1976).
26. Kirmil-Gray *et al.*: *Treating Insomnia in Adolescents. Pediatrics* (1979), in press.
27. Meichenbaum, D.: *Cognitive Behavior Modification.* Plenum, New York (1977).
28. Goodman, D.S.: *Emotional Well-being Through Rational Behavior Training.* Charles C. Thomas, Springfield, IL (1978).
29. Rosen, G.: *Relaxation.* Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ (1976).
30. Kales, A. and Kales, J.D.: "Sleep disorders." *New England Journal of Medicine* 290: (1974), pp. 487–499.
31. Porter, J.: "Guided fantasy as a treatment for childhood insomnia." *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 9: (1965), pp. 169–172.
32. Yen, S.: "Extinction of inappropriate sleeping behavior: Multiple assessment." *Psychological Reports* 30: (1972), pp. 375–378.
33. Weil, G. and Goldfried, M.: "Treatment of insomnia in an eleven-year-old child through self-relaxation." *Behavior Therapy* 4: (1973), pp. 282–284.

مشكلات الأكل (Eating Problems)

اكثر مشكلات الاكل شيوعاً هي تناول كميات وأنواع من الطعام تؤدي إلى البدانة (obesity) ، أما قلة الأكل فأقل شيوعاً، إلا أنها تظل مشكلة خطيرة. والشكل المتطرف منها هو تجويع النفس (self-starvation) ويدعى إباء الطعام (anorexia) ومن مشكلات الأكل المنتشرة عادة تفضيل أو رفض أنواع خاصة من الطعام، وصعوبة الإرضاء (fussiness) ، والتواني أو البطء في الأكل (dawdling) (الفصل الذي يتناول «سوء استخدام الوقت» يغطي أيضاً التواني).

وفيما يلي وصف مختصر لمشكـلات الأكل، يليه توضيح لاسباب المشكلة واساليب الوقاية والعلاج.

السُمنة أو البدانة (Obesity) :ـ

البدانة هي وجود كميات زائدة من الشحوم في الجسم، ومن التعريفات المباشرة للبدانة القول بأن الأطفال الذين يبدون بدينين هم البدينون. ويستخدم الأطباء جداول تحتوي على معدل الأوزان المقابلة للعمر والجنس والطول، وتبعاً لهذا الأسلوب، تعرف البدانة بزيادة وزن الشخص ٢٠٪ أو أكثر فوق الوزن المتوسط، وفي ضوء ذلك نجد أن ثلث الأطفال تقريباً ممن هم دون سن الثامنة عشرة لديهم وزن زائد، واكثر ما يلفت النظر هو حقيقة ان ٦٠ـ٨٥٪ من الأطفال البدينين يظلون بدينين طوال حياتهم، وكلما زادت الفترة التي يقضونها وهم بدينون كلما زاد احتمال ان يصبحوا بدينين وهم راشدون. والمدهش أيضاً أن البدانة تسري في العائلات، فعندما لا يكون الأبوان بدينين يكون هناك احتمال ٧٪ فقط أن يصبح الطفل راشداً بديناً، وإذا كان أحد الأبوين بديناً، يصبح الاحتمال ٤٠ـ٥٠٪ في أن يصبح الطفل بديناً عندما يكبر. وإذا كان كلا الأبوين بديناً، فإن هناك احتمالاً كبيراً (٨٠٪) في ان يصبح الطفل بديناً عندما يكبر. وهناك أسباب قاهرة توضح لماذا تجب الوقاية من البدانة بدل التعايش معها بالحمية (dieting) مدى الحياة. وبشكل عام يمكن الحصول على نتائج جيدة إلى حد ما عن طريق الحمية (رجيم)، والإرشاد، وبرامج التمارين، والعلاج السلوكي، إلا أن نقصان الوزن بشكل ملحوظ ودائم ما زال للأسف الشديد نادر الحدوث، فمعظم الاشخاص يستردون مافقدوه من وزن، وغالباً ما يؤدي نظام الحمية القاسي (crash diets) الذي يتبعونه إلى إيذاء اجهزتهم الجسدية.

وتؤثر عادات الأبوين بشكل مباشر على وزن الأطفال وفي معظم الأحيان يتشابه

الأبوان إلى حد ما في البدانة أو النحافة (leanness) نتيجة تشابه اتجاهاتهما نحو الأكل، ونحو أخذ السعرات الحرارية وصرف هذه السعرات.

ومن المهم أن نلاحظ أن الذكور يختلفون عن الإناث في أنماط أوزانهم[٢] فالذكور ما بين سن سنة وعشر سنوات يكونون نحيلي الأجسام، وفي سن المراهقة، تكسب الإناث عادة مزيداً من الشحوم بينما يفقد الذكور الشحم، ولذلك يعتبر عدم البدانة أكثر أهمية بالنسبة للإناث إذ أنهن لا يفقدن شحوم الطفولة بشكل طبيعي (naturally) في سن المراهقة وفي سن السابعة عشرة يكون أطفال الأبوين البدينين اكثر سُمنة من أطفال الأبوين النحيلين بمعدل ثلاثة أضعاف، وإذا وجد ثلاثة أشقاء احدهم بدين فان هناك احتمالاً كبيراً بأن يكون هناك واحد آخر بديناً على الأقل، والنتيجة واضحة، فالأطفال لأبوين نحيلين هم الأكثر نحافة، ولكن إذا كان أحد الأبوين بديناً، فإن الأطفال سيكونون أميل للبدانة، وإذا كان كلا الأبوين بديناً فسيكون لدى أطفالهما أعلى نسبة من الشحوم. وبالإضافة إلى ذلك، فان المستوى الاقتصادي الاجتماعي يؤثر على نمط تطوير زيادة الوزن. فالذكور والإناث ممن هم من أسر فقيرة يكونون أكثر نحولاً من أطفال الأثرياء، ومع ذلك فإن الإناث الفقيرات يصبحن أكثر بدانة في منتصف سن المراهقة في حين تصبح الفتيات الثريات أكثر نحافة.

ويعتقد الكثيرون أن البدانة موروثة أي أنها تتحدد بعوامل جينيه. ولذلك، يرون أن الأطفال والكبار البدينين ما عليهم الا ان يسترخوا ويستمتعوا ببدانتهم، إلا أن الأدلة تدحض هذه الفكرة بشكل واضح، فمن النادر أن يكون الأطفال بدينين بسبب عوامل جينيه أو مشكلات غددية، لأن زيادة الوزن تتسبب عن أخذ كميات كبيرة من السعرات الحرارية أو قلة النشاط، وتأثير أخذ السعرات الحرارية واضح فبعض انواع السعرات يتم خزنها (الدهون والكربوهيدرات)، والبعض الآخر لا يخزن (البروتينات)، وبزيادة تناول البروتينات والتقليل من تناول الدهون والكربوهيدات، يمكن الحصول على غذاء «اكثر توازناً» (balanced diet) دون الحصول على زيادة في الوزن. هذا وللعقاقير آثار جانبية، وهي تؤدي إلى نقصان وقتي في الوزن، إلا أنه لا ينصح باستخدامها مع الأطفال. ويمكن إجراء فحص للغدة الدرقية ومستوى السكر بالاضافة إلى فحص طبي روتيني للتأكد من عدم وجود أسباب عضوية للبدانة.

ويمكن لنمط البدانة ان يظهر ابتداء من عمر سنة واحدة، وفي عمر ثلاث سنوات يكون للكثيرين من الأطفال اطعمة خاصة محببة واخرى غير محببة (خاصة الخضروات)،

وتتأثر عادات الأكل التي ستستمر مدى الحياة بشكل كبير بخبرات الطفولة الباكرة هذه. هذا ويفضل الأبوان البدينان عادة نموذجاً للبدانة، فاذا كان لهما طفل نحيل فان ذلك يشعرهما بعدم الارتياح. وعلى كل حال يعتبر الإحساس بالرضى هو أول احساس يحصل عليه الفرد عندما يكون شبعاناً في حين أن الجوع هو أول احباط يواجه، وهذه المشاعر الأولية تظهر بتفاعل مستمر داخل الشخص الذي يأكل. على أية حال، كثيراً ما يستهين الراشدون بمهارات الطفل لتنظيم نفسه فمنذ سن مبكرة جداً يقوم الأطفال وبشكل جيد بتحديد كمية ونوعية ما يأكلون، ومما يلفت النظر، ان ٥٨٪ منهم يقاومون إكراه والديهم لهم على ما لا يحبونه.

ومن الواضح أن البدانة هي حالة غير مستحبة في مجتمعنا، وأن الأطفال البدينين غالباً ما يتم رفضهم من قبل الرفاق، هذا فضلاً عن أن حركاتهم تتصف بعدم الرشاقة وهم ليسوا رياضيين، ويعانون من الأمراض أكثر من غيرهم وهم عرضة للمشكلات والحوادث، وأنهم يأكلون كثيراً، وغير نشيطين ولديهم صورة سيئة عن أجسامهم ويتأثرون جداً بمثيرات الأكل الخارجية (بدل الإحساس الداخلي بالجوع). كما ان البدينين من الراشدين لا يتمتعون بصحة جيدة، وهم أكثر عرضة لأمراض القلب والحوادث، كما أنهم يموتون في عمر أبكر من الأشخاص غير البدينين وبالاضافة إلى ذلك، فإن هناك تعصباً واضحاً ضد الأشخاص البدينين، فقد وجد إحصائياً ان ما يحصل عليه البدينون من دخل أقل مما يحصل عليه غير البدينين. هذا ويزداد احتمال البدانة مع التقدم في العمر، وفي حالة تدني المستوى الاقتصادي الاجتماعي، وفي حالة الإناث. ومن الجدير بالذكر ان حوالي نصف الأمريكان الراشدين الذين يعانون من بدانة عادية بدأت عندهم البدانة منذ سن الطفولة.

قلة الأكل (Eating too Little) :-

من أشد المشكلات خطورة هي الاقلال من الاكل لدرجة الاقتراب من الموت (واحياناً الموت) جوعاً. هذا الشكل المتطرف يعرف بإباء الطعام (anorexia nervosa)، وسيتم وصفه هنا بشكل مختصر من اجل تنبيه الأبوين إلى ضرورة توفير مساعدة متخصصة فورية للطفل إذا تطورت لديه هذه الحالة. وإباء الطعام[٣] هوالرغبة الجارفة بأن يكون الشخص نحيفاً، ويفوق ظهور هذه الحالة عند الإناث في سن البلوغ أو بعده مباشرة ظهورها عند الذكور بدرجة كبيرة، ويجب ان يفقد الطفل ما لا يقل عن ٢٠٪ من وزنه حتى يقال بأنه يعاني من حالة إباء الطعام. والخصائص المميزة لحالة اباء الطعام هي «السعي وراء النحافة كتعبير عن الاستقلالية، والإنكار المخادع والمضلل للنحافة، والنشاط الزائد،

انشغال التفكير بموضوع الطعام والاتجاه نحوالكمالية».

ولا يتوافر الا القليل من الاحصائيات المتعلقة بالأطفال شديدي النحافة الذين يضيعون الوقت دون أن يأكلوا أوالذين يصعب ارضاؤهم فيما يتعلق بالأكل، وفيما عدا حالات سوء التغذية، فإن هذه المشكلات ليست مؤذية إلا أنها مصدر قلق وانزعاج للأبوين. ويمثل الأبوان النحيلان، في العادة، نماذج بالنسبة لأطفالهما، ويكون أطفالهما نحيلين وتنمو مشكلة قلة الأكل كرد فعل للبيئة ويمكن أن تظهر في حالة الابوين البدينين او المتوسطين أو النحيلين.

الرغبة في اكل المأكولات غير الطبيعية (Pica) :-

سنناقش بشكل مختصر جداً أكل المواد غير الطبيعية (pica) لتنبيه الأبوين لهذه المشكلة الخاصة من مشكلات الأكل. وتظهر الرغبة في أكل المواد غير الطبيعية بشكل أساسي ما بين سن الواحدة والثالثة من العمر، فقد يأكل الأطفال الطين والتراب والدهانات والجص، . . . الخ. وتتضمن الأسباب التوتر، والأمومة غير المناسبة ونقص التغذية ودودة الانسيلوستوما التي تسبب فقر الدم. وغالباً ما يكون الابوان غير ناضجين وقهريين. هذا وتتضمن المعالجة الانتقال إلى بيت جديد، وخفض التوتر الذي يعاني منه الطفل، وزيادة التغذية، ويعتبر الفحص الطبي والمتابعة ضروريان جداً خصوصاً بسبب احتمال التسمم بالرصاص (وغيره من المعادن).

أهداف التغذية (Nutritional Goals) :-

بعد السنة الأولى فان (العمر بالسنوات × ١٠٠ + ١٠٠٠) = كمية السعرات اللازمة، والاستهلاك الأمثل للسعرات يجب أن يكون ٨ - ١٥٪ بروتين و٣٥ - ٤٥٪ دهون، و٣٥ - ٤٥٪ كربوهيدرات، بالاضافة إلى الفتيامنيات يومياً. ويحتاج المراهقون في مرحلة النمو هذه إلى ما لا يقل عن ١٢٠٠ سعر حراري، ولذا يجب على الأطفال مايلي :-

١ - ان يأكلوا المأكولات المغذية.
٢ - ان يستمتعوا بالاكل.
٣ - ان يأكلوا بطريقة مقبولة اجتماعياً.
٤ - ان يتناولوا أنواعاً متعددة من الاطعمة، حيث يجب أن يحتوي طعامهم على أسماك ورقائق مصنوعة من القمح غير المقشور (whole grain cereals) ، وحمضيات، ومصدر لفيتامين D . ويمكن الوقاية من مشكلات الأكل بالتدريب المبكر على الاستهلاك المناسب للطعام وبالنشاط الجسدي المناسب.

البدانــة (Obesity) :-

الأسبــاب :

١ ـ الاكثار من الطعام كمصدر للرضا النفسي (Overeating as a Source of Psychological Satisfaction)

يجب ان يتم الاستمتـاع بالأكل كما يجب أن يوفر الأكل الحصول على تغذية متوازنة من أجل المحافظة [illegible] يقوم بوظائفه بشكل جيد. وبدلاً من ذلك فإن العديد من الأطفال يكثرون من الطعام إلى درجة كبيرة لأنه يعطيهم شعوراً نفسياً جيداً، ويضع الرضع الطعام أو الأشياء في أفواههم كطريقة مباشرة للحصول على الرضا والشعور بالشبع من خلال المص. وهذا الارتياح المبكر يمكن الوصول اليه بشكـل رمـزي من خلال الـرضا الفمي (oral satisfaction) خلال مرحلة الطفولة (وغالباً مدى الحياة)، فعندما تكون الحياة غير مجزية أو مزعجة، يقوم الشخص بالتهام الطعام كي يملأ شعوراً بالخواء (fill an empty feeling) لأن أكل كمية كبيرة يعوض شعوراً بالحرمان، ويؤدي هذا إلى شعور بالسلوى والعزاء من خلال الطعام. وتصبح البدانة حلقة مفرغة فالاكل قد يؤدي إلى راحة مؤقتة او لحظية، إلا أن البدانة تؤدي إلى تكون مفهوم سلبي عن الذات وإلى ان يصبح الطفل موضع سخرية وتهكم من قبـل الآخرين وإلى ان يراه الآخرون غير جذاب ولا يثير الإعجاب، كما تؤدي إلى شعوره بالوحدة والتعاسة وبالتالي إلى ان يأكل أكثر. ويصبح الأكل كمصدر للراحة بديلاً للاشباع الذي يمكن الحصول عليه من الحياة الواقعية. وغالباً ما يصبح الطعام رمزاً للحب، وغالباً ما تعزز الإعلانات التجارية التلفزيونية هذه الفكرة.

ويرغب بعض الأطفال في اظهار أنهم على وشك أن يصبحوا راشدين، وهكذا يصبح أكل الكيك والفوشار(popcorn)، والمشروبات الغازية علامة على زيادة النضج وبالتالي يشعر الطفل نفسياً بالملاءمة والكفاية. والشعور بزيادة الملاءمة يمكن أن يتم تحقيقه أيضاً من خلال السلوك كعضو في جماعة رفاق. وكثيراً ما يصبح أكل المأكولات التافهة (junk foods) والوجبات الخفيفة رمزاً للتقبل من قبل الأخرين. وإلى جانب ذلـك هنـاك شعـور قوي آخـر وهـو استخدام الإكثار من الطعام كسلاح، فالآباء والآخرون يمكن ان تتم هزيمتهم في صراع قوى مع الطفل حيث يكسب الطفل عن طريق الإكثار من الأكل وبأن يصبح بديناً. ويقابل الأطفال غضب الأبوين وتهديداتهما

المتعلقة بالوزن بالأكل أكثر، ويمكن ان تكون طبقات الشحم وكبر الحجم علامة للآخرين بأن الشخص كبير، ومهم، وله وجود يمكن إدراكه. وهذه الأسباب جميعها هي انعكاسات لافتقاره إلى الحصول على الاحترام وعلى مفهوم إيجابي عن الذات من خلال وسائل اخرى غير التهام الطعام.

٢ ـ البدانة كوسيلة دفاع (Obesity as a Defence) :ـ

قد تكون البدانة وسيلة لحماية الذات من أي شيء يتم إدراكه على أنه خطر، فالتفاعل مع الآخرين قد يكون مخيفاً أو باعثاً على القلق، وبالتالي تصبح البدانة اداة لتفادي التفاعل. والبدانة تصبح عذراً لعدم ارتباط الشخص بشكل جيد مع الأخرين طالما أنه «لا أحد يحبني وهم يسخرون مني لأنني بدين». وتصبح البدانة هي البؤرة التي تستقطب الضوء وتصرف الانتباه عن المشكلات الشخصية الحقيقة. وبالطريقة نفسها يمكن لكثير من المراهقين (خاصة الإناث) تجنب القلق الناتج بسبب السلوك والمشاعر الجنسية عن طريق البدانة وبأن يكون الشخص غير جذاب جنسياً بالنسبة للآخرين.

كما يمكن التعامل مع مشاعر الوحدة أو الملل عن طريق الأكل، وبالتالي يمكن تفادي المشاعر السلبية عن طريق عملية الإفراط في الطعام. فسبب الملل بالنسبة لهم لم يتم التعامل معه، وبالتالي لم يطور الشخص منهم الوعي أو السلوك اللازم لتغيير الحلقة المفرغة. والأطفال البدينون غالباً ما يكونون غير مقبولين من قبل الرفاق، ولا يشاركون عادة في الألعاب النشطة مما يزيد من مللهم ووحدتهم وبالتالي فهم يأكلون أكثر. ويشعر بعض الأطفال بأنهم يستحقون البدانة، حيث تظهر البدانة كشكل من اشكال عقاب الذات. وكذلك يمكن التعامل مع الأفكار الشريرة أو العدوانية وتفاديها عن طريق عقاب الذات من خلال كون الشخص بديناً وموضع سخرية.

٣ ـ الافراط المتعلم في الأكل (Learned Overeating) :ـ

ان العديد من الأطفال يفرطون في الأكل ببساطة كي يرضوا آباءهم، ويعتقد بعض الآباء أن الأطفال البدينين اكثر صحة وأوفر سعادة. ويقدم السلوك الأبوي للأطفال الكثير من المؤشرات اللفظية وغير اللفظية التي تتعلق بالرغبة في التهام كميات كبيرة من الطعام. وبالتالي، يتعلم الأطفال أن يأكلوا كميات كبيرة وأن يتم تعزيزهم إيجابياً لقيامهم بذلك. فالتعبير «كل أكثر» (have some more) تعبير يتم سماعه

باستمرار، وتكون الابتسامات والمديح هي نتيجة الموافقة، وبذلك يبدأ شعور عدم الثقـة بقدرة الطفل على تنظيم الذات بلعب دوره. وعندما يقول الأطفال انهم غير جائعين، غالباً ما يجيـب الكبـار بـأن عليهـم بـأن يأكلوا أكثـر و «أن ذلك مفيد لك» (it's good for you) ومن الشائع وكذلك، يقوم الأبوان القلقان في بعض الأحيان بإطعام الطفل أكثر من اللازم كوسيلة لتهدئة قلقهم ومخاوفهم الخاصة.

والتعلم عن طريق تقليد أبـوين بدينين أمر شائع، فالأبوان يقدمان نموذجاً قوياً، والآباء البدينون لهم أبناء بدينون، تبنوا أسلوب الحياة الذي يؤدي إلى البدانة. فالتهام كميات كبيرة من الطعام أو أكل الانواع غير المناسبة من الطعام أمر شائع. كما أن الأكل بين الوجبات لأطعمة تؤدي إلى السمنة هو جزء من حياة الأسرة البدينة. وكـذلـك تعلّم الأطفال البدينين أن يأكلوا كاستجابة لمثيرات الطعام المرئية أسلوب معروف، فكلما رأوا الطعام أو ما يشير إلى الطعام أكثر، كلما أكلوا أكثر.

٤ ـ التمرين غير الكافي (Insufficient Exercise) :ـ

انـا نضع «عدم كفاية التمرين» في فئة مستقلة لأن بعض الأطفال البدينين يمكن أن ياكلوا كمية الطعام نفسها التي يأكلها رفاقهم ولكنهم يقومون بنشاط جسدي قليل، والأكثر شيوعاً هو الطفل الذي يفرط في الأكل ويقلل من التمارين. وهكذا نجد مرة اخرى أن النمط الاسري ذو تأثير قوي، فالمشي، والركض والسباحة، والالعاب الرياضية . . . الخ، لاتمارس من قبل الاسرة البدينة، والنشاط العائلي الأكثر تكراراً وامتاعاً هو تناول الطعام معاً.

وعدم القيام بالتمارين الكافية قد يصبح عادة يتم تعلمها منذ الطفولة الباكرة، فبعض الأطفـال يظهرون وكأنهم كانوا دائماً كسولين، بليدين، أو سباتيين وهو أمر يمكن ان يعود إلى اتحاد الاستعداد التكويني مع المؤثرات البيئية (الاسرة والاصدقاء والمدرسة). وبعض الأطفال تعوزهم الثقة بالنفس ويدركون أنفسهم على أنهم غير قادرين على بذل الكثير من الطاقة، ولا يمكنهم تخيل أنهم قادرون على الركض أو اللعب لفترة طويلة من الوقت. أما الفتيات في سن البلوغ، عندما يظهر تراكم الشحم بشكل طبيعي يصبح معظمهن اقل نشاطاً من الناحية الجسدية، وينظرن إلى التمارين القوية على أنها غير أنثوية (unfeminine) ويقمن بتجنبها.

طـرق الوقايـة:

١ ـ لا تستخدم الطعام من اجل الرضا النفسي:

الطعام هو واحد من أقوى المعززات حيث أنه يؤدي إلى الرضا النفسي، ومن السهل جداً أن يتم الربط بين الأكل وبين التخلص من الملل أو خفض التوتر، ولذلك يجب أن لا يتم استخدام الطعام كمهديء منذ السنوات الأولى من العمر، إذا أن من الممكن ان يطور الرضع والأطفال حديثو المشي عادات قوية جداً للأكل عند التوتر. ويجب على الأبـوين تجنب تشجيع هذا الأسلوب الشـائـع، فاستخـدام السكـاكـر أوالحلوى كمكافأة يقوي استجابة الأكل الشرطية كأكثر الخبرات إثابة وإشباعاً، ومن المنطق عندئذ أن يتم السعي وراء الحلوى كمصدر للشعور بالارتياح. فجملة كل وسوف تشعر بتحسن (eat, you'll feel better) يجب أن لا تسمع إطلاقاً.

ولقد تم إشراط الكثير من المراهقين لأن يحسوا بمشاعر نفسية جيدة عن طريق الإفراط في الأكل مع الأقارب والأصدقاء. ويعتبر التهام كميات ضخمة من الطعام عند بعض الجماعات من التقاليد السعيدة والهامة، ويمكن الوقاية من البدانة بالتغيير المتعمد للطريقة التي يتم بها استهلاك الطعام، فالطعام يمكن ان يكون ممتعاً إلى حد ما ولكنه ليس المصدر الأساسي للرضا أو الإشباع.

٢ ـ كن نموذجاً وعلم الأكل المتوازن والتمارين الكافية:

يطور الأطفال البدينون زيادة في عدد خلايا الدهن التي تؤدي إلى الحاجة لنظام حمية (رجيم) يستمر مدى الحياة[٤]، ومن الواضح أن الوزن المناسب يجب أن يتم تحقيقه قبل سن ست سنوات. بل هناك بعض الدلائل التي تشير إلى أن نمط الوزن يتم تحديده في عمر سنتين وأنه يجب أن لا يسمح للأطفال بأن يصبحوا بدينين، وبـالتـالي، فإن أفضل وقاية من البدانة هي تجنب نمو الشحم الزائد منذ الولادة. فالغـالبية العـظمى من الـراشـدين البدينين والذين كانوا أطفالاً بدينين لا يمكنهم الاحتفاظ بنقصان وزنهم.

والآبـاء البدينون لهم أبناء بدينون، وهؤلاء الآبـاء لا يقدمون نموذجاً للبدانة فحسب وإنما يتعلم أطفالهم ايضاً أسلوب حياتهم، ولذلك ينبغي على الآباء أن يكونوا نماذج للنشاط وعدم البدانة، فالوجبات يجب أن يتم الاستمتاع بها، وأن يتم تناولها

ببطء وأن تكون متوازنة وألا تكون كبيرة جداً. يجب ان تكون لديك القناعة بأن الخضروات والفواكه، واللحوم الخالية من الدهون، والقمح غير المقشور والذرة أفضل من المأكولات التافهة (junk food)، كما أن عادة أكل السكر يجب تجنبها مهما كلف الأمر، فثمن تحلية الأسنان هو الـ[illegible] إن عادات الأكل التي تتشكل في مرحلة الطفولة غالباً ما تستمر مدى الحياة، ونظام التغذية السيء القائم على تناول الحلويات والنشويات المكررة والدهون والزيوت الحيوانية لا يؤدي إلى السمنة الزائدة فقط وإنما يعيق تناول المأكولات ذات القيمة الغذائية العالية. ولذلك يجب أن يتم ايقاف عادة اكل الحلويات قبل أن [illegible] وبدل الحلويات يجب مثلاً شراء العصير والفواكه الطازجة وليس الشراب المحلي أو الفواكه المعلبة في سوائل كثيفة، كما يجب تجنب المأكولات المضاف لها السكر أوالرقائق المحلاة بالسكر (sugar cereals) تجنباً تاماً. هذا مع ملاحظة أن البسكويت المحتوي على المكسرات أو الزبيب، أو الذره أفضل من البسكويت المصنوع من الزبدة والسكر فقط ويجب أيضاً الا تكون المأكولات الخفيفة (snacks) سكاكر (candy) أو بسكويت مالح (pretzels) أو رقائق البطاطا (potato chips)، إن المأكولات الخفيفة المغذية هي الفواكه، والمكسرات، والخضار النيئة، والأجبان، والجرانولا (granola)* ومما يجب تناوله بين الحين والآخر اللحوم المعلبة (lunch meat) والنقانق الخالية من الدهن والكبد، وإذا شعر الطفل بالجوع الشديد قبل الوجبة الرئيسية، يمكن اعطاؤه جزءاً من تلك الوجبة (كالسلطة مثلاً) بدل اعطائه مأكولات خفيفة إضافية. وفي الحقيقة، مع وصول الطفل سن المدرسة يصبح من الممكن جداً ان تقلل عدد مرات تناوله المأكولات الخفيفة أو ان تلغيها تماماً. وقد يكون الكثير من العادات من مثل تناول المأكولات الخفيفة في وقت متأخر من الليل نوعاً من التقاليد، إلا انه ينبغي انهاؤها من اجل صحة أفضل، ويمكن الاستعاضة عنها بعادات اخرى مثل المحادثة العائلية.

اعمل على تنمية الرضا العام والشعور بالكفاءة:-

من الشائع جداً أن يُتخذ الإفراط في الأكل مصدراً للراحة والرضا النفسي وهو أمر ينبغي الحذر الشديد منه والعمل على منع حدوثه، فالرضا النفسي يجب أن يتحقق من خلال الانجازات، والصداقات، والعلاقات الأسرية الحميمة، إذ ممكن عن طريق تنمية هذه

(*) جرانولا : نوع من الواح الحلوى مصنوعة من الحبوب المختلفة والزبيب بدلاً من الدقيق والسكر.

الأشكال من الرضا منع حدوث البدانة بالتحديد ومشكلات اخرى كثيرة. ينبغي أن تكون اوقات الطعام مصادر للتفاعل الأسري الممتع، والآ تكون مليئة بالتوتر والانتقادات، بحيث لا يصبح الأكل هو أفضل الأحاسيس في جو المشاعر السلبية السائدة بين الأفراد.

يجب أن تكون عملية الإطعام خبرة سارة بالنسبة للطفل منذ ولادته، فالإرضاع عن طريق الزجاجة يجب أن يتم بطريقة فيها محبة وتلامس جسدي، ومشاعر مريحة بالاسترخاء، ومع النمو يجب أن يشجع إدراك الطفل وشعوره بالكفاءة، فمن الضار أن تقول للأطفال الذين يؤكدون بأنهم ليسوا جائعين أن عليهم أن يأكلوا، فهذا شديد الشبه بحالة الأبوين اللذين يقولان للطفل الذي يشعر بالبرد ان الجو دافيء جداً داخل المنزل، لأن ذلك سيعلم الأطفال عدم الثقة بإدراكاتهم ويعطيهم شعوراً بأن أحكامهم في غاية السوء، إذ يتعلمون الاستجابة للمثيرات الخارجية (من مثل الوقت من اليوم أو اقتراحات الأبوين) بدل الاستجابة لمؤشرات الجوع الداخلية. يجب أن لا تقوم، وعن غير وعي، بتعليم الأطفال أن يأكلوا اكثر مما يحتاجون أو يرغبون، وإنما أن يدركوا علامات الجوع الفسيولوجية عندهم بدل أن يأكلوا من اجل الحصول على استحسان الابوين أو عدم استحسانهم. وعندما يقول الشخص «انني آكل عندما اشعر بالجوع، وعندها آكل ما يكفي لإعطائي شعوراً بالاكتفاء» يكون قد حقق انجازاً كبيراً وعندئذ لا يكون الأكل مرتبطاً بإرضاء الآخرين أو بمصدر للشعور بالكفاءة.

العلاج:

١ ـ قدم مأكولات مغذية (Provide Nutritional Food) :ـ

بما أن المأكولات التي تسبب البدانة (الدهون والنشويات والسكريات) غالباً ما يصعب مقاومة إغرائها لذا يجب إبعادها، مع أن عدم وجود مأكولات تافهة (junk food) في البيت يمكن أن يعتبره أفراد الاسرة غير البدينين عقوبة لهم، ولذا ينبغي أن يعقد نقاش عائلي حول التغذية والصحة، والوزن. ومن المحتمل أن يوافق الجميع على عدم إحضار السكاكر وانواع الكيك الدسمة. هذا وقد نجحت بعض الأسر في استخدام خزائن يمكن إقفالها ولا يُعطى مفتاحها الا للأفراد الذين لا يعانون من زيادة الوزن. وعلى اية حال، بما أن الهدف هو نقصان الوزن بشكل دائم، فان الحصول على المأكولات المغذية فقط هو افضل طريقة على المدى البعيد. ويمكن انقاص الوزن ببطء وبشكل أكيد عن طريق التقليل من النشويات والسكريات والتقليل من الأكل

بين الوجبات، وإذا اقتضت الضرورة ينبغي تناول المأكولات المغذية فقط لخفض الشعور بالجوع بين الوجبات، كما ينبغي أن تستبدل بالخبز والحلوى فاكهة وزبيب ومكسرات وغير ذلك مما يوجد لدى بقالات الأغذية الصحية من أنواع متعددة من المأكولات الخفيفة المغذية وذات الطعم الجيد. وينصح بالإكثار من تناول المأكولات البحرية والإقلال من تناول اللحوم وأن تكون المشروبات المتاحة هي عصير الفواكه، والصودا الخالية من السكر (diet soda) والحليب الخالي من الدسم(fat-free milk)، والماء بشكل خاص. ويمكن للراشدين تقديم النموذج في مجال تناول هذه الأطعمة.

هذا ومن الشائع أن تفوت المراهقين وجبات الطعام، وأن يأكلوا الكثير من المأكولات الخفيفة غير المغذية، مع أنهم في الواقع بحاجة إلى بروتين وكلس وحديد وسعرات حرارية أكثر مما يحتاجونه وهم أطفال أو راشدون هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى ينبغي تجنب الحمية أو الرجيم القاسي لأنه غير صحي، فالكثير من المراهقين خاصة الفتيات لديهن فقر دم ناتج عن نقص الحديد، والحل هو تناول كميات ملائمة من الأغذية الجيدة.

٢ ـ غير نمط النشاط العضلي (Change Pattern of Physical Activity) :ـ

بما أن البدانة تنتج عن تناول سعرات حرارية اكثر مما يتم صرفه، فالحل بسيط، وهو ان تأكل اقل وتقوم بتمارين رياضية اكثر. إن القيام بمقدار كبير من التمارين بشكل مؤقت ليس حلاً، أما تغيير نمط النشاط الجسدي الذي يؤدي إلى نقصان الوزن بأستمرار ما دامت النشاطات الجديدة مستمرة فهو الحل، ومع نقصان الوزن تتحسن المهارات والقدرة على التحمل. وينبغي تشجيع الأطفال على أن يصبحوا أكثر وعياً لقدراتهم المتزايدة، وبإمكانهم أن يقيسوا مقدار مشيهم أو قيامهم بالرمي أبعد. هذا ويمكن أن يصبح القيام بالتمارين كل يوم قبل الافطار نمطاً شخصياً أو عائلياً.

وينبغي تشجيع النشاطات الجماعية بقوة لأن ذلك يؤدي إلى زيادة التمرين وإلى توطيد العلاقة مع الرفاق، ويمكن أن يكون فريق الرياضة المحلي مفيداً جداً في هذا المجال، فبعد التشاور مع الأبوين يمكن لمدرب الفريق أن يجعل إنقاص الوزن شرطاً لبقاء الطفل ضمن الفريق، فإذا كان للفريق أهمية (كاحترام الرفاق والمشاهدين)، يصبح إنقاص الوزن ناتجاً عن الدافعية الذاتية بدل ان يكون استجابة لضغوط الآخرين.

ومن التوجيهات المفيدة أن تعمل على زيادة النشاطات التي يمارسها الطفل بدلاً من القيام بتغيير أساسي، فالمشي مسافة أبعد واللعب مدة اطول من الأمثلة الجيدة، وصعود السلالم بدل استخدام المصعد أو السلم المتحرك (escalator) وكذلك الوقوف بدلاً من الجلوس كل ذلك يعتبر مصادر جيده لزيادة التمرين بشكل طبيعي. وأفضل نشاط لصرف السعرات الحرارية هو التحريك الإيقاعي للعضلات الكبيرة ولفترات طويلة، فالمشي والركض ممتازان. والمهم هو مجمل الوقت المعطى للنشاط، وليس حدة ذلك النشاط، ولذلك، غالباً ما يكون المشي أكثر النشاطات قبولاً وفعالية بالنسبة لكثير من الأطفال.

٣ ـ كافيء نقصان الوزن وضبط النفس (Reward Weight Loss and Self-control) :ـ

في حالة الأطفال الكبار والمراهقين، فان مناقشات الاسرة الجادة للأمر قد تكون كافية، أو على الأقل تعزز مصادر الدافعية، ولذلك يجب أن يناقش موضوع المحافظة على وزن طبيعي كقرار واضح يتعلق بالقيم والأولويات، ويمكن أن يقال بأن الوزن الطبيعي يؤدي إلى الشعور على نحو افضل والظهور بمظهر أفضل وإلى العيش مدة أطول، وبإظهار فكرة أن الحالة الجسدية ينبغي أن تعطي الاولوية، قد يصبح الأكل الزائد أقل أهمية مما كان عليه.

ان المعززات الإيجابية، وعقد الاتفاقيات، واستخدام جداول التعزيز التي سبق مناقشتها تعتبر حوافز جيده إذا لزم الأمر، وينبغي أن تتلاءم المكافآت مع عمر الطفل، وان تكون ذات قوة كافية لإثارة دافعيته. هذا ويمكن إثارة الدافعية لدى العديد من المراهقين للمحافظة على نقصان وزنهم عن طريق المصروف الإضافي والسماح لهم باستخدام الهاتف أو السيارة. أما لزيادة الوزن فيمكن للمهمات أو النشاطات غير المحببة ان تمثل حوافز سلبية مناسبة. وعند استخدام المعززات الإيجابية أو السلبية ينبغي تجنب النقد أو مشاعر الغضب، لأن نجاح المعالجة يعتمد على الاستخدام الصحيح للطريقة، والنقد أسلوب غير فعال.

لقد اظهرت اساليب ضبط الذات (self- control) فعالية أعلى مما أظهرته الأساليب الأخرى(٥)، ينبغي أن يقوم الفرد بتسجيل وزنه ووزن الطعام الذي يأكله، وهذا النوع من مراقبة الذات (self – monitoring) غالباً ما يكون العنصر الأساسي الذي يقود إلى التحمل التدريجي للمسؤولية الشخصية الحقيقية. لقد أظهرت البحوث

باستمرار أن السلوك المرغوب غالباً ما يزداد بمجرد القيام بتسجيله. فمثلاً، يمكن أن يتم تسجيل الطعام بعد تناوله مباشرة في يومية للطعام. وكثير من الناس يبدأون بفقدان بعض الوزن مباشرة بعد أن تصبح لديهم معلومات مرتدة مرئية تتعلق بوقت الطعام المستهلك وكميته ونوعه وكذلك يمكن استخدام المعلومات المرتدة حول نقصان الوزن. لقد استخدم بعض الأفراد بنجاح أسلوب الاقلال من الطعام المستهلك في حالة عدم وصولهم إلى هدف وضعوه لأنفسهم. فقد يرغب احد المراهقين مثلاً فقدان باوندين (2 pounds) * كل أسبوع. فإذا لم يستطع تحقيق هذا الهدف، فإن حرصه في اليوم أو اليومين التاليين لقياس وزنه يمكن أن يؤدي إلى النقصان المطلوب في الوزن لذلك الأسبوع.

وبالطريقة نفسها يمكن استخدام مكافأة الذات (self – reward) بدل المكافأة من قبل الآخرين، فالأطفال الكبار والمراهقون يمكنهم أن يتعلموا بسرعة المبدأ الهام المتضمن: تحديد المهمة، ثم أداءها، ثم تقديم المكافأة للذات، وبعد تناول أطعمة خفيفة مغذية أو القيام بالتمارين يمكن القيام بنشاط سار كمكافأة مثل مشاهدة التلفاز، أو القراءة أو الاستراحة، أو الاستماع للموسيقى، أو الحديث مع شخص ما... الخ. ويمكن مكافأة نقصان الوزن بمقدار محدد بالذهاب إلى السينما، أو القيام برحلة خاصة، أو شراء شيء قيم، ... الخ.

ان تهيئة افضل بيئة ممكنة لفقدان الوزن هو أمر بالغ الأهمية، كما يمكن أن يصبح جزءاً من ضبط الذات النامي عند الطفل، فمن المفيد أن يُقصر الأكل على غرفة واحدة فقط (المطبخ عادة)، وبذا تصبح مثيرات الأكل مقترنة بمكان واحد فقط في البيت (ضبط المثيرات (stimulus control) ومن الأسهل بكثير السيطرة على الأكل بهذه الطريقة بالمقارنة مع الأكل أو تناول المأكولات الخفيفة، على الاخص في غرف مختلفة، وتوفر المأكولات المغذية فقط التي لا تؤدي إلى السمنة هو أمر ينسجم مع مفهوم تخطيط بيئة مساعدة. وفي الوقت نفسه فإن منبهات الأكل ينبغي الا تكون ظاهرة عن طريق حفظ الطعام في خزائن مغلقة وبمنأى عن الانظار، وعملية الاكل نفسها ينبغي ان تعدل بحيث يتم المضغ أكثر ببطء وتذوق دون ابتلاع لقم كبيرة وهذه العملية تؤدي إلى أكل كمية أقل من الطعام والاستمتاع بها أكثر.

(*) الباوند: وحدة وزن تساوي ٤٥٠ غم تقريباً (المترجمان).

وبينما يتم تعـزيز النقصـان في الـوزن يجب تعزيز عملية ضبط النفس لحل الصراعات أيضاً، يجب ان يعلّم الأطفال والمراهقون أن يحلوا صراعاتهم وأن يكافأوا على ذلك وعلى عدم استخدامهم السُمنة كسلاح أو كدفاع، وأن يتم الحصول على الاهتمام من خلال السلوك الإيجابي، خاصة من خلال التحسن في مهارات التكيف، وعدم البدانة. ينبغي تنمية وتشجيع الاستقلالية وضبط النفس. ومن خلال مكافأة النمو النفسي، يصبح استخدام الوزن رمزاً للاستقلالية غير ضروري وقد ذكر أحد المراهقين أن بإمكان والده أن يطرحه أرضاً وأن يحرمه من مصروفه، إلا أنه لا يستطيع أن يأخذ منه بدانته.

تقرير حالـة :ـ

لقـد استجاب العديد من الأطفال والمراهقين للأسلوب الذي استخدم مع صبي عمره ثلاث عشرة سنة وكان وزن الصبي فوق المعدل بمقدار ٣٥ باونداً، وكانت مشاركته قليلة جداً في الألعاب الرياضية أو المسابقات النشطة، وقد كان تحصيله المدرسي جيداً إلى حد ما. وقد استُخدم أسلوب الإرشاد المباشر لتعديل سلوك الأبوين حيث كانت الأم بدينة جداً وأما الأب فوزنـه معتـدل. وقـد وافق الأبوان على ألا يقدم في البيت إلا الأطعمة والمأكولات المغذية وان يشاركا في تمرين تقوم به الأسرة، وأصبحت الأسرة جميعها (بما في ذلك الأخ الأصغر الذي يزيد وزنه قليلاً عن المعدل) تقوم بالركض لمدة نصف ساعة يومياً قبل العشاء. ويقومون بجولات مختلفة في منطقتهم سيراً على الاقدام لمدة ساعة أو ساعتين في عطلة نهاية الأسبوع، وبالاضافة إلى ذلك، قام الأبوان بتشجيع الصبي (ورتبوا له) مزيداً من الفـرص للاختلاط بالرفاق، ونظما له برنامجاً للتسلية ليومين في الأسبوع بعد المدرسة بالاضافة إلى السباحة بعد ظهر يوم السبت.

ولم يسمح للصبي بتناول الطعام الا في المطبخ، كما أنه توقف عن ازدراد طعامه وتعلم كيف يقوم بتذوقه، كما تلقى الكثير من الثناء لقيامه بالتمرين ولتزايد قدرته على ضبط الذات فيما يتعلق بالأكل. وقام الصبي بتسجيل جميع الأطعمة التي يتناولها وكان يعرض على والديه بفخار كيف توقف عن تناول الاطعمة غير المغذية (junk) وخاصة في المدرسة. وفي خلال أربعة شهور أصبح وزنه معتدلاً كما استمر في ممارسة التمارين التي اخذ يستمتع بها، ومع أن الكثير من الحالات لم تحقق مثل هذا النجاح، إلا ان العنصر المهم هو اتجاهات الاسرة، فعندما لا يتدخل الأبوان أو لا يرغبان في تغيير عاداتهما، يصبح من الصعب التأثير في عادات الأطفال.

كتب للآباء :

Books for Parents

American Medical Association, Monroe, WI: Pamphlets: *Your Age and Your Diet: Infancy through Adulthood* (1971); *The Healthy Way to Weigh Less* (1973).

Stuart, R.B. and Davis, B.: *Slim Chance In a Fat World: Behavioral Control of Obesity.* Research Press, Champaign, IL (1972).

Kaufman, Harry: *The Psychology of Slimming Down and Feeling Great.* Plantagenet Press, Dobbs Ferry, NY (1976).

كتب للأطفال :ـ

Schwarzrock, Shirley and Wrenn, C. Gilbert.: Food as a Crutch. American Guidance Service, Circle Pines, MN (1970)

للاعمار ١١ فما فوق :ـ

تم عرض أسباب الاكثار من الطعام بوضوح، واستخدم التعاطف، وتعزيز الذات والكثير من الاطعمة الخفيفة كدعائم وقد قرر الصبي في القصة اتباع نظام حمية وتطوير نشاطات ممتعة، ثم تقديم مقترحات عملية للمراهقين الذين لديهم وزن زائد.

Danziger, Paula: The Cat Ate My Gymsuit, Delacorte, New York (1974).

للاعمار ١١ فما فوق:

فتاة في الثالثة عشرة من عمرها لديها وزن زائد تشعر بالدونية وتدخل في كثير من المجادلات مع والدها. تشجعها المعلمة على ان تعبر عن مشاعرنا، وفي البيت، تقوم الام بتشجيع الفتاة على أن تكون أكثر استقلالية. وتصف القصة أحداثاً مدرسية مختلفة، وتنتهي نهاية متفائلة حيث تقوم الفتاة بمراجعة اخصائي نفسي وباتباع نظام حمية (dieting)

Du Bois, William Pine : Porko von Popbutton. Harper and Row, New York (1969).

للاعمار ٩ إلى ١٢ سنه :ـ

يصف هذا الكتاب مشكلات صبي بدين بوضوح. ويشترك هذا الصبي في فريق الهوكي على الجليد في المدرسة الداخلية التي يعيش فيا ويفقد ١٢٤ باونداً من وزنه، كما تم وصف عاداته السيئة في الأكل ومشكلات ضبط النفس لديه.

Angel, Doris: Next Door to Xanodu. Harper and Row, New York (1969)

للاعمار ٩ إلى ١١ سنة :ـ

فتاة في العاشرة من عمرها تعاني من الوحدة وزيادة الوزن تتعرض للسخرية باستمرار، وبمساعدة صديقة لها، تبدأ في اتباع نظام حمية، وتتعلم كيف تبني علاقات صداقه وكيف تنقص من وزنها.

Pinkwater. Manus: Fat Elliot and the Gorilla. Four Winds Press, New York (1974).

للاعمار ٨ إلى ١٠ سنوات :ـ

لا يستطيع اليوت أن يركض أو يربط رباط حذائه لانه بدين جداً وقد ساعدته غوريلا متخيلة على أن يقوم بالتمارين باستمرار فتعلم كيف يكّون مشاعر ايجابية نحو ذاته.

Solot, Mary Lynn: 100 Hamburgers, The Getting Thin Book, Lothrop, Lee and Shepard, New York (1972).

للاعمار من ٧ ـ ١٠ سنوات :ـ

ولد بدين في التاسعة من عمره يحب المأكولات التي تسبب البدانة، ويتمنى لو يستطيع اكل مئة قطعة هامبرجر، تحدث إلى طبيبه عن كيف يمكنه أن يصبح نحيلاً تلقى بعض النصائح حول انواع الاطعمة التي يأكلها، وهذا الكتاب هو واحد من عدد قليل من الكتب التي تصف بشكل تفصيلي طرقاً واقعية لاتباع نظام حمية عند الأطفال.

Holland, Isabelle: Heads You Win. Tails I Lose. Lippincott, Philadelphia (1973).

للاعمار ١٢ فما فوق :ـ

تتعرض فتاة في الخامسة عشرة من عمرها للالحاح من قبل والديها كي تنقص وزنها. ويصف الكتاب العديد من المشكلات الاسرية الخطيرة، التي تتضمن غياب الأب عن البيت وافراط الام في شرب الكحول. ويتم توريط الفتاة باستمرار في مجادلات أبويها. وبعد أن تقوم باستخدام غير مناسب لحبوب انقاص الوزن، تعود للاستقامة دون تردد بقليل من المساعدة التي يقدمها أصدقاؤها لها.

References: المراجع :

1. Coates, Thomas J. and Thoresen, Carl E.: "Treating obesity in children and adolescents: A review." *American Journal of Public Health* 68: (1978), pp. 143–151.
2. Garn, Stanley M. and Clark, Diane C.: "Trends in fatness and the origins of obesity." *Pediatrics* 57: (1976), pp. 443–456.
3. Schaefer, Charles E., Millman, Howard L., and Levine, Gary F.: *Therapies for Psychosomatic Disorders in Children.* Jossey-Bass, San Francisco (1979).
4. Winick, Myron (ed.): *Childhood Obesity.* Wiley, New York (1975).
5. Abramson, Edward E.: "Behavioral approaches to weight control: An updated review." *Behavior Research and Therapy* 15: (1977), pp. 355–363.

قلـة الأكل (Eating too Little) : -

الأسبـاب :

١ ـ صراع القوى والخلافات حول الطعام : -

إن درجـة بسيطة من صعوبة الإرضاء (fussiness) أمر طبيعي ، ولا تعني أن الطفل سيكون شخصاً صعب الإرضاء ، أو قليل الأكل مدى الحياة ، ولكن يجب أن تتأكد من أن ضعف الشهية عند الطفل ليس ناتجاً عن المرض أو الطعام الممل أو الجو الصاخب المشوش. وعلى كل حال، يعتبر صراع القوى الناتج عن ردود فعل الأبوين المبالغ بها لطريقة أكل الطفل نمطاً شائعاً جداً، وقد يدرك الأطفال، لسوء الحظ، أن الأكل مهم بالنسبة لأبويهم وأنه غير مهم بالنسبة لهم، وبذا يصبح عدم تناول أنواع خاصـة من الطعام وسيلة للسيطرة على الكبار. ومع أن الجوع لا يعتبر وضعاً مريحاً بطبيعته، إلا أن قلة أكل بعض الأطفال تصبح اكثر إشباعاً من شعورهم بالامتلاء، ويصبح رفض الطعام نوعاً من الإدمان للسيطرة على الكبار أو المساواة معهم.

ومن الشائع ايضاً استخدام الأكل غير الملائم كعلامة على الاستقلالية فالتعبير: «باستطاعتي أن أفعل ما أشاء» قد يأخذ شكل أكل أقل كمية ممكنة من الطعام فقط وهذا الشكل من التعبير عن الشخصية يزيد احتماله بشكل خاص عندما يظهر الأبوان اهتماماً كبيراً بموضوع الأكل، وتزداد مشكلة الأكل تعقيداً في الحالات التي تصبح فيها قلة الأكل وسيلة للتعبير عن كل من الاستقلالية والغضب. والجدال حول قضية الأكل قد يصبح مشكلة مزمنة وأكثر حدة بسبب الصراع والتوتر الناتج، وهكذا تتشكل حلقة مفرغة حيث أن جو الأسرة المتوتر لا يساعد على الأكل بشكل مناسب، وتصبح رغبة الأطفال هي «إنهاء الوجبة بأي شكل» (get the meal over with) .

وقـد تفـرض الأمهات مفاهيمهن الخاصة عن الحاجات على الطفل ويمنعنه بذلك من تطوير وعي حقيقي للجوع[1] فلا يتعلم هؤلاء الأطفال ان يكونوا أشخاصاً مستقلين لديهم وعي تام لحاجاتهم الجسمية، وكثيراً ما يشعرون وكأنهم لا يقومون بأي شيء بالشكل الصحيح أبداً، وقد يكونون شديدي الملاحظة للآخرين ومع ذلك غير واعين لإدراكاتهم الجسدية، وقد يتطور لديهم وعي خاطيء يتعلق بالجوع والشبع.

٢ ـ عدم الأكل بشكل مناسب:

إن الآباء الذين يمثلون نموذجاً لقلة الاكل هم السبب المباشر لسلوك مشابه عند أطفالهم، فالأطفال يقلدون ببساطة شديدة الأشخاص الذين يصعب إرضاؤهم من الراشدين أو من اشقائهم، وهناك سبب أقل وضوحاً هو الافتقار إلى التعلم المناسب إو إلى التعزيز للأكل المناسب. والأطفال يتعلمون من التعبيرات اللفظية والإشارات غير اللفظية تمييز الجوع والشبع الملائم، كما أنهم يتعلمون الشعور ثم القول بأنهم تناولوا من الطعام ما يكفي، ولا يدرك بعض الآباء أهمية تأثيرهم في تعليم أطفالهم، وفي تعزيزهم إيجابياً لقيامهم بتناول كميات كافية ومغذية من الطعام.

إن بعض الأطفال لم يسبق لهم أبداً أن طوروا أسلوباً مرناً استكشافياً في الأكل، فليس من النادر ان تجد مراهقاً لا يأكل الا الهامبرجر وكرات اللحم والبطاطا المقلية، حيث تصبح تفضيلات الطعام المبكرة نظاماً جامداً، والمعرضون لهذا بشكل خاص هم الأطفال الذين يبدو وكأنهم متصلبون نسبياً تكوينياً، أي أنهم يجدون صعوبة في التكيف مع أي تغيير أو مع الأشياء الجديدة.

الوقايـــة:ـ

١ ـ اجعل الاكل نشاطاً ممتعاً يبعث على الاسترخاء:ـ

يمكن للأكل أن يكون منذ الولادة، وينبغي أن يكون، خبرة إيجابية خالية من الصراع تقريباً بالنسبة للطفل الرضيع، ولهذا يجب أن يكون مكان الأكل جذاباً، وسهل التنظيف وهادئاً ويعطي الطفل مجالاً للأكل بحرية، ومن الأفضل استخدام ملعقة قصيرة مستقيمة مسطحة اليد لأن ذلك يجعل الأكل اسهل. هذا ويمكن للرضيع إمساك المعلقة، كما يمكنه وضع الجزء العريض منها في جانب فمه، وفيما بعد يمكنه استخدام شوكة غير حادة الرؤوس. وينبغي وضع الطعام في مستوى المعدة بحيث لا يكون على الطفل الصغير أن يحاول الوصول إلى الأعلى، واستخدام مقعد منخفض ذي ظهر مستقيم يعطي الطفل الراحة بتمكينه من إبقاء قدميه على الأرض، وليس في الهواء. وينبغي تقديم الأطعمة الصلبة في سن ستة أشهر، وتناول الطعام المتماسك ببعضة لأنه أسهل للأكل من الشوربات، مع مراعاة أن معظم الرضع يستجيبون بشكل افضل للأطعمة غير الحريفة في البداية. أما الأطعمة ذات المذاقات المختلفة، أو الملمس المختلف، أوالرائحة المختلفة، أوالألوان المختلفة فينبغي تقديمها

بكميات صغيرة جداً، واكثر الطرق نجاعة هي أن يتم تقديمها مع الاطعمة التي اعتاد الرضيع أن يحبها. ولهذا يمكن خلط كمية صغيرة جداً من طعام يرفضه الطفل (مثل الخضروات) مع أطعمـة يحبها، ومن الطرق الممتازة تقديم الطعام المرفوض بشكل مختلف، فإذا رفض الطفل الحليب مثلاً يمكن تقديمه له على شكل مهلبية، أوجبنة، أو حليب مخفوق. . . الخ.

ان اتجاه الراشـدين الـذي يتصف بالاسترخاء وعدم الضغط يعتبرا عنصراً اساسياً، فالأكل ينبغي ان يكون متعة وليس معركة يُكره الأطفال أو يجبروا على الأكل خلالها، فلا تثر قضية حول الطعام الذي يرفضه الطفل وإنما استبدل به اطعمة اخرى، ويجب أن لا تكون استجابتك قوية في هذا المجال كي لا يصبح الطفل محور الاهتمام بسبب الطعام، وإنما ينبغي تقديم الطعام بشكل عرضي وبدون الحاح. هذا مع مراعاة ان وقت الطعام غير المتوتر الذي يبعث على الاسترخاء يؤدي إلى عادات أكل جيدة ويمنع تطور المشكلات، فالتحقير والاغاضة أو انتقادات عادات الأكل ينبغي تجنبها بشكل تام.

أما الأطفال الرضع فينبغي أن يسمح لهم بالتمهل في الأكل، وعلى الراشدين أن يحددوا وقتـاً كافياً للاكل إذ لا ضرورة للاستعجال، لأن إضاعة الوقت واللعب بالطعام يعتبر طبيعياً خلال مرحلة الرضاعة وبداية المشيء عند الطفل. ويمكن ترتيب عملية الإطعام بشكل منظم ومرن في الوقت نفسه. كما يمكن التوقف عن الأكل إذا لم يكن لدى الطفل رغبة فيه ومن المستحسن إنهاء عملية الأكل بعد انقضاء وقت معقول (لنقل نصف ساعة). ومن ناحية اخرى ينبغي الا يكون أكل جميع ما في الطبق اجبارياً في كل مرة، وأن لا تقوم بتعزيز الطفل لأنه اكل طعامه، لأن المكافأة تصبح اكثر قيمة بينما يفقد الطعام نفسه قيمته. فالهدف هو أن يحب الأطفال الأكل وان يكون بإمكانهم القيام به بأنفسهم مع اعطائهم بعض الحرية في الاختيار.

٢ ـ إشراك الأطفال في انتقاء الطعام وإعداده والتعلّم عن التغذية :ـ

ينبغي ان يبدأ التعليم المتعلق بالاطعمة المناسبة في سن مبكرة وان يستمر خلال فترة المـراهقـة. وأن تكـون لدى الاطفال معرفة جيدة عندما يصبح بإمكانهم شراء طعامهم بأنفسهم وأن يتعلموا الطبخ وأن يعطوا حرية الاختيار، وهذا يعني من ناحية عملية أن بإمكان الأطفال اختيار بازيلا او جزر وبالتالي الاشتراك في اعداد الطعام

بالطريقة التي يفضلون طبخه بها، وبإمكان الأطفال الصعب إرضاؤهم خلق أشكال متنوعة (وجه مهرج، طائرة، الخ) من الطعام لكي يصبحوا اقل مللاً. والطعام الجديد ينبغي أن يرفق بالأنواع القديمة المفضلة، ويمكن تقديم الخضروات نيئة مع غمسها في مادة تغميس (dip)، او مقلية ومحمرة. والاطعمة غير المرغوبة يمكن خلطها مع اطعمة مرغوبة، فالخضروات يمكن إعدادها بطرق أكثر تقبلاً من مثل وضعها في فطيرة الدجاج أو كيك الجزر أو الشوربة. ان استخدام صندوق اقتراح العشاء هو وسيلة لإشراك جميع أفراد الأسرة في ان يكونوا مبدعين في وضع قائمة الطعام، واشتراك العائلة في تحضير اصناف خاصة هو دليل واضح على وجود اتجاهات إيجابية نحو الطعام. هذا ويعتبر «طقم المائدة للاسرة» (Family service) اداة مفيدة حيث يقوم كل شخص بسكب ما يريد من الطعام من زبدية كبيرة، وإذا اتجه الأطفال لعدم اخذ اية كمية من الطعام، يمكن ان يطلب منهم اخذ كمية صغيرة جداً. ولا يقدم الصنف الثاني الا بعد أن يتم تذوق جميع أصناف الطعام مما يزيد من شعور الفرد بالمسؤولية.

وبالنسبة للأطفال الذين لا يرغبون في تناول وجبة الإفطار، يمكن جعلها جيدة بحيث يصبح من الصعب تفويتها، وبعض الأطفال لا يستطيعون مقاومة ساندوتش من زبدة الفستق وكأس من الحليب المخفوق. أما المراهقون فبإمكانهم مزج الفواكه والبيض والبوظة... الخ وذلك ليعدوا وليمة لذية ومغذية لأنفسهم. وينبغي أن يتعلم جميع الأطفال الموضوعات المتعلقة بالتغذية وان يجربوا الاطعمة بمجموعاتها المختلفة، كما يجب استخدام الكتب والمقالات والصور والافلام... الخ لتوضيح الغذاء الجيد. إن مشاركة الاسرة مهمة جداً في مناقشات تتعلق بكيفية الحصول على أعلى قيمة غذائية بمبلغ محدد من النقود، كالاتفاق على أن حليباً وتفاحة مثلاً هما غذاء صحي أكثر وله قيمة غذائية أعلى من الصودا والبسكويت المالح أو رقائق البطاطا (chips).

العلاج:-

(بعد اجراء فحص طبي لاستبعاد اية اسباب عضوية لقلة الأكل).

١ - ما الذي يجب تجنبه:

لا تكره الاطفال أو ترشوهم او تتملقهم أو تذكرهم بان يأكلوا، ففي بعض الأوقات يتم إكراه الأطفال على الاكل بالرغم من انهم قد يكونون مرضى او تعبين او مصابين بالامساك أو متخمين بالمأكولات الخفيفة. وتجنب الوجبات الطويلة حيث يمل

الأطفال أو يأكلون طعامهم بتأنق وتكلف، وإذا لم تؤكل الوجبة خلال نصف ساعة، فارفـع الطعام بشكل ودي أو محايد، وبإمكانك القول، «اعتقد بأنك لست جائعاً اليوم». وتجنب أيضاً اعطاء الاهتمام لقلة الأكل طالما ان الانتباه يمكن ان يؤدي إلى تعـزيز مشكـلات الأكل وزيادتها. إن التعاطف والنظرة الحزينة أو الاستماع صدفة لحديث الابـوين العـاطفي حول الموضوع، الخ... كلها اشكال من الانتباه غير المرغوب. فلا تسمح بتعكير جو وجبات الطعام بالضوضاء أو الفوضى أو النشاطات الاخرى، ولا تشتت الأطفال حديثي المشي بالمحادثة أو الالعاب، وإنما دعهم ينتبهون للأكل.

وينبغي تجنب المقادير الكبيرة من الطعام، فمجموعة من المقادير الصغيرة تظل أقـل إثـارة لخوف الأطفـال الصغار، وبالتالي يمكن تقطيع السندويتش إلى أجزاء، والحليب يمكن تقـديمه على شكل نصف كوب وعندها قد يطلب (بعض الأطفال المزيد). هذا وليس من الضروري اكل جميع ما في الطبق أو المحافظة على آداب المائدة بشكل تام. ومن ناحية اخرى يجب أن لا تسمح بتناول مأكولات خفيفة بين الوجبات، فالمأكولات التافهة هي خافض شائع للشعور بالجوع. ويمكن أن تكون بحاجة لوضع الطعام في خزائن مقفلة لمنع الذين لا يأكلون وجباتهم من الوصول إليه، وإذا ظهر أن الأطفال يأكلون القليل جداً أثناء الوجبات، فلا تفزع، فقد لا يأكلون الكثير اثناء الوجبات لبضعة أيام الا انهم لن يتضوروا جوعاً. ان اعتياد نمط جديد في الأكل يحتاج عادة إلى يومين أو ثلاثة، وقد يحملك ذلك بعض القلق، إلا انك يجب أن لا تستسلم بسرعة وإلا فسوف يعود النمط القديم في الأكل للظهور مرة أخرى ولا تحكم على مدى ملاءمة التغذية من خلال كمية الطعام التي تؤكل، حيث أن هناك فروقاً واضحة في كمية الـطعـام الـلازمة للأفراد، فالصحة والحيوية والنمو هي مؤشرات افضل عن التغذية الكافية. وينبغي الا يستخدم الحرمان من الطعام إطلاقاً كعقاب!! إلا أنك تستطيع أن تستخدم الحرمان من التحلاية (dessert)

وتجنب الصراعات والمجادلات والاحباطات في أوقات الطعام، فلا تتحدث عن المعـايير الأخـلاقية ولا تحاضر الأطفال حول أهمية الاكل، ولا تقل «أرجو أن تحب هذا». ولكن ليكن لديك توقع هادىء غير مهتم بأن الأطفال سوف يأكلون ما يقدم لهم. وبشكل عام لا تصبح ثائراً انفعالياً أثناء الطعام.

٢ ـ اجعل الأكل خبرة مجزية:

ان الأكل محكوم بالجوع والشهية، وينتج الجوع عن المعدة الفارغة، في حين ان الشهية هي رغبة تنتج عن ذكريات خبرات الأكل السارة السابقة، فقد يكون الأطفال جائعين ولكن ليست لديهم شهية لان الأكل سبق وان كان خبرة غير سارة. والرغبة في الحصول على التحلاية (dessert) بعد وجبة كبيرة هو مثال على وجود الشهية دون وجود الجوع، وتتحسن الشهية عن طريق اوقات الطعام السارة الهادئة غير المستعجلة حيث يتم تقديم الطعام الشهي بشكل جذاب. ويمكن أن يشجع الأطفال على الأكل، الا ان شهيتهم ينبغي ان تحدد الكمية، ويستثار الجوع عن طريق أوقات الطعام المعتادة (مع وجود وقت كاف بين الوجبات) وبالتمارين والهواء الطلق، كما ينبغي ألا يعطى الطفل بين الوجبات الا أشياء من مثل عصير الفواكه والفاكهة والبسكويت الهش أو الحليب. وأن تتاح فرصة الراحة للصغار المتعبين جداً قبل تناول وجبة الطعام.

ومن الضروري ان تكون وجبات الطعام مناسبة لاجتماع العائلة حيث يمكن مشاركة الخبرات في جو سار ومشاعر بالدعم، وبهذا تكون الوجبة ممتعة بالنسبة للجميع والنزهات وعمليات الشواء (barbeques) هي وسائل لدعم الخبرة الإيجابية لعملية الأكل معاً. ومما يجعل الأكل خبرة مجزية اشتراك الاطفال في اعداد الطعام. كأن يعدوا البيض بالطريقة التي يحبونها، وينبغي تقديم الاصناف الجديدة من الطعام في بداية الوجبة، وخصوصاً عندما يعمل الجوع على زيادة احتمال التقبل لأن الشخص عندما يكون جائعاً تقل أهمية الطعم بالنسبة له، هذا وينبغي تقديم الأطعمة المختلفة بكميات صغيرة وان يقدم صنف واحد جديد فقط في الوجبة الواحدة، وهذه العملية تأخذ بعين الاعتبار ان الاطفال غالباً لا يحبون التغيير وانهم يرفضون عادة الطعوم والمذاقات الجديدة.

ويمكن استخدام الأطعمة المفضلة لتعزيز أكل المأكولات غير المفضلة، فلا تقدم المعكرونة مثلاً إلا بعد أكل احدى سيقان الهليون. ومن منطلق جعل الأكل عملية ممتعة بقدر الامكان، ينبغي تحضير الهليون (وجميع الاطعمة) بشكل شهي، فالهليون يمكن أن يكون مسلوقاً وبدون طعم أو يقدم طازجاً داخل حساء لذيذ، كما أن تتبيلة لذيذة محضرة في البيت للسلطة يمكن ان تجعل فرقاً بين «أحب السلطة» أو «لا احبها».

وطالما ان الأطفال يتذوقون عينات من الطعام، فمن الممكن السماح لهم بأن يسكبوا الطعام لأنفسهم وأن يأكلوا الكمية التي يريدونها، وبشكل عام، يمكن إهمال رفض الطفل للأطعمة غير المفضلة لديه، ومنحه مكافأة على شكل ثناء أو حضور مناسبات خاصة، أو شراء لعبة خاصة ليلعب بها فقط بعد إكماله وجبة مناسبة. ويمكن استخدام نظام تعزيز بشكل فعال لزيادة وزن الأطفال النحيفين أكثر من اللازم.

وربما يؤدي إلى زيادة وزن الطفل حصوله على مصروف إضافي مثلما يؤدي نقصانه إلى خفض المصروف وكما هو في جميع انظمة التعزيز، يجب مناقشة التفاصيل، وتحديدها بوضوح، والموافقة عليها من قبل جميع الأطراف كلما كان ذلك ممكناً.

تقرير حالة:

فتاة في السابعة من عمرها كان وزنها أقل من المعدل بعشرة باوندات وهي صعبة الإرضاء في أكلها بحيث لا يمكن أن تجرب أي طعام مختلف. وقد تمثل أسلوب العلاج في ثلاث جلسات ارشادية للابوين اللذين وافقا على التوقف عن تملق الفتاة أو تهديدها أو اثارة قضية حول موضوع الطعام. وقد وضع نظام تعزيز تبعاً لاهتمامات الفتاة، فالطعام الذي تحبه الفتاة اكثر من غيره يقدم لها بعد ان تتذوق طعاماً جديداً واحداً يقدم في بداية الوجبة. وأكل كمية أكبر من مجرد التذوق من أطعمة مغذية (خضروات، أجبان، فواكه، الخ) يؤدي إلى لعب أبويها معها لمدة نصف ساعة. ولقد تم شراء لعبة خاصة لهذا الغرض (لعبة هوكي (hocky) على ارجل وضعت في التسوية). كما أن زيادة الوزن بأكثر من نصف باوند كانت تؤدي إلى القيام برحلة خاصة في نهاية الأسبوع، ويتم الوزن في ليلة الجمعة، وكلما كانت زيادة الوزن اكبر، كلما كانت المناسبة الخاصة افضل.

وقد كان التحسن تدريجياً، وفي خلال ثلاثة أسابيع كان وزنها طبيعياً وبدت أكثر صحة. وسُرّ الجميع بحيث اقيمت حفلة للاحتفال باتجاهها المغامر الذي تطور حديثاً نحو الاكل، كما تم وقف التعزيز لأنه لم يعد ضرورياً.

كتب للآباء:

Books for Parents

Sloane, Howard N.: *Dinner's Ready: A Short, Step-by-Step Guide for Teaching Your Children to Finish Meals and Control Before-Meal Snacking.* Telesis, Fountain Valley, CA (1976).

Marbach, Ellen S., Plass, Martha, and O'Connell, Lily: *Nutrition in a Changing World.* Brigham Young University Press, Provo, UT (1979).

Nutrition education for preschool or primary grade level children.

كتب للاطفال :

Lord, Beman: Quarterback's Aim, Henry Z.Walck. New York, (1960).

للاعمار ٨ إلى ١٠ سنوات :

يريد ولد صغير ذو حجم صغير أن يتنافس مع أولاد كبيري الأجسام وبدلاً من أن يحاول الوصول إلى أهداف غير واقعية، يساعده المدرب على تطوير مهارات خاصة .

Van Leeuwen, Jean: I Was a 98-Pound Duckling, Dial Press, New York (1972).

للاعمار ١١ فما فوق:

يتم وصف مختلف المشكلات التي تعاني منها فتاة نحيفة جداً في الثالثة عشرة من عمرها. وتتعلم أن لا تحترم المقترحات غير المناسبة لمجلات الموضة ويتم في هذا الكتاب عرض الطريق الطويل لتقبل الذات بشكل مشوق.

المراجع : References:

1. Bruch, Hilde: *Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa, and the Person Within.* Basic Books, New York (1973).

التعلثم أو التأتأة (Stuttering)

يحاول الأطفال قول كلمة، ويترددون، ثم يحاولون مرة أخرى. وقد يكررون الحرف الأول أو الكلمة جميعها، وقد يكون هناك صمت لبضع ثوان.

فالتلعثم هو التحدث بتقطع غير طوعي أو احتباس في النطق ترافقه إعادة متشنجة أو إطالة للمخارج الصوتية. أما التأتأة (stuttering) والفأفأة (stammering) فكلمتان تستخدمان كمترادفتين، وتعنيان اضطراباً في الإيقاع الصوتي، حيث لا يكون انسياب الحديث متصلاً. ويمكن أن تعيق استمرارية الحديث أيضاً التشنجات التي تحدث في العضلات التي تتحكم بالنطق، فبعض المتعلثمين يتحدثون بطلاقة مع الأصدقاء أو عندما يكونون لوحدهم، ولكنهم يتعلثمون بشدة عندما يكونون مع الآخرين، وخصوصاً مع الأشخاص الذين يمثلون السلطة. هذا ويمر جميع الناس بفترات من الحديث دون طلاقة، إلا أن هذه الحالة تكون اكثر لدى الأطفال الذين يلاحظ الجميع تلعثم بعضهم بينما لا يتلعثم بعضهم الأخر الا في ظروف خاصة ومعظم المتلعثمين لا يتلعثمون عندما يقومون بالغناء أو الحديث في توقيت متناغم مع ميتر ونوم (metronome) (اداة تحدد الوقت بضربات تتردد بانتظام). وهم بشكل عام إما متوسطو الذكاء أو فوق المتوسطين بينما الأطفال الذين يعانون من اشكال اخرى من عيوب الكلام غالباً ما يكونون دون المتوسط من حيث قدراتهم العقلية.

وبعض أشكال التلعثم يكون شائعاً ومؤقتاً بين صغار الأطفال، وهو ما يدعى التلعثم التطوري (developmental)، ويظهر عادة ما بين سن الثانية والرابعة من العمر ويستمر لبضعة اشهر فقط. ويبدأ التلعثم المعتدل (benign) في عمر ٦ إلى ٨ سنوات، وقد يستمر لمدة سنتين أو ثلاث سنوات أما التلعثم الدائم (persistent) فيبدأ ما بين سن الثالثة والثامنة من العمر ويستمر هكذا إلا إذا عولج باسلوب فعّال. ويظهر التلعثم بتكرار اكبر في حالة الاصوات من مثل ب b، د d، ج g بالمقارنة مع ب P، وت t وك k. والتلعثم الثانوي (secondary)، يشير إلى صراع حقيقي مع الكلام، وهو مؤشر للحاجة الفورية للعناية المتخصصة. ومن علاماته ظهور تكشيرات في الوجه وحركات في الذراع أو الساق، ورمش في العينين، أو تنفس غير منتظم.

ويعتبر التلعثم الذي يظهر بعد سن الخامسة أكثر خطورة من التلعثم الذي يظهر في سن أبكر. ويظهر التلعثم في معظم الأحيان ما بين الثانية والخامسة من العمر، وهناك بضعة

ملايين من أطفال عمر ما قبل المدرسة يتلعثمون أي حوالي ٤٪ من مجموع أطفال هذه الفئة العمرية، ومع وصول سن المدرسة فان ١٪ - ٣٪ تقريباً من الأطفال يتلعثمون. وحوالي ١٪ (٢ مليون) من مجموع الراشدين يتلعثمون. وهناك احصائية هامة وهي ان ٧٥٪ من أطفال العاشرة الذين يتلعثمون يستمرون في تلعثمهم مدى الحياة.

ومع أن ٨٠٪ من المتلعثمين في مرحلة الطفولة لا يتلعثمون وهم راشدون إلا أن الكثيرين منهم يطورون مشكلات شخصية مثل الخجل، والانسحاب والافتقار إلى الثقة بالنفس بسبب خبرتهم السابقة.

و٥٠٪ من الأطفال الذين يتلعثمون بشدة يستمرون بالتلعثم الشديد في الكبر. أما نسبة المتلعثمين من الذكور من جميع الأعمار فتبلغ من ٤ - ٨ أضعاف نسبة المتلعثمين من الإناث.

الأسبـــاب :-

١ - عضويـــة :-

هناك اعتقاد شائع بأن التلعثم ينتج عن استعداد وراثي، واحتمال أن يصبح الشخص متلعثماً يتأثر بشكل كبير بالوراثة. كما أن احتمال تلعثم الذكور هو على الاقل خمسة أضعاف احتمال تلعثم الاناث.

وهناك سبب عضوي مباشر للتلعثم يعتقد بأنه خلل في الادراك السمعي[1] حيث يتلقى الافراد معلومات مرتدة خاطئة أو مضللة عن حديثهم الخاص، أو بالاحرى تأخر في وصول المعلومات المرتدة (feedback)، وهي ما يعرف «بنظرية التداخل السمعي».

وهناك نظرية اخرى تقول بأن التلعثم هو اضطراب في الكلام له اساس عصبي ناتج عن عدم تطوير الهيمنة الدماغية المناسبة، حيث لم يطور أحد نصفي الدماغ التأثير اللازم للحديث المناسب.

وهناك سببان عضويان آخران يمكن اعتبارهما من النوع النفسي الجسمي (psychosomatic) وذلك بسبب تأثير العوامل النفسية على الآلية العضوية لإنتاج الكلام. والنظرية الشائعة إلى حد ما هي وجود (اضطراب في التوقيت)، وتعني أي تشويش في توقيت حركة أي عضلة لها علاقة بالكلام بما في ذلك الشفاه والفك، وهناك

خلل في الارتباط الدقيق بين الاصوات والمقاطع. وتنتج تشويهات الكلمة عن ا ي خلل في الدقة المتناهية في التوقيت اللازمة للحديث المنساب. وهناك اعتقاد حديث ولكن لا يتمتع بقبول واسع يقول بوجود منعكس غير ملائم[٣] تفتح خلاله الحبال الصوتية قبل البدء في الكلام بدل ان تبقى معاً في حالة ارتخاء، فبعض الأطفال يتوقفون عن الكلام فترتخي الأوتار الصوتية، بينما يقوم آخرون باغلاق حبالهم الصوتية فتقفل مما يجعل النطق صعباً جداً، وهذه النظرية تقول ان مقاومة الفرد للاغلاق العضوي للحبال الصوتية هوالذي يؤدي إلى التلعثم.

٢ ـ توقعات الابوين :ـ

ان توقعات الابوين غير الواقعية تؤدي إلى ضغوطات على الأطفال ترفع من قلقهم، فالكثير من الآباء لا يعرفون كيفية نمو الأطفال وتطورهم ولا كيف ومتى يتطور الكلام عندهم ولا يعرفون أن هناك مدى واسعاً من الفروق في القدرة على التحدث بانسياب بين الاطفال في الاعمار المختلفة، وأن هذا يعتبر امراً طبيعياً. إن الابوين اللذين يجبران طفلهما الصغير جداً على الكلام قبل ان يكون على درجة كافية من النضج يسببان له التوتر والتلعثم، فمثلاً يضغط بعض الآباء على طفل السنتين أو الثلاث سنوات كي ينمي قاموسه اللغوي ويتحدث بجمل تامة ويروي قصة منطقية. وبالطريقة نفسها فإن الآباء الميالين للكمال قد يولّدون في أطفالهم نفس النوع من القلق والتوتر. حيث يشعر هؤلاء الأطفال بأنهم مرغمون على العيش حسب معايير إما مستحيلة أو صعبة جداً، ويكون تعرض الأطفال للضغوط الكمالية في أعمار مختلفة. ولذا من المحتمل أن يبدأ بعض الأطفال التلعثم في فترات حساسة مختلفة من حياتهم كفترة دخول المدرسة أو البلوغ.x

ان الاهتمام الزائد بالكلام وردود الفعل المبالغ فيها نحوه قد تسبب التلعثم. فمثلاً يعتبر التلعثم ما بين سن الثانية والخامسة من العمر أمراً طبيعياً، أما إذا كانت ردود فعل الأبوين تجاهه مبالغاً فيها تحدث المشكلة فقد يقول بعض الآباء للطفل إذا تلعثم «إبدأ مرة أخرى من البداية وتكلم ببطء» أو «كن اكثر حذراً عندما تتكلم»، أو «تحدث ببطء أكثر فأنت تتلعثم»، وفي هذه الحالة غالباً ما يصبح الأطفال قلقين فيتلعثمون اكثر. والفكرة أن الكلام يكون أكثر انسياباً عندما لا يكون الشخص مراقباً لذاته أثناء الكلام، وبالاضافة إلى ذلك فإن وصف الأطفال بأنهم متلعثمون يؤدي إلى

تقبلهم وتقبل الآخرين هذه التسمية ويصبح التلعثم أكثر تكراراً. كما أن محاولات الطفل القوية لخفض تلعثمه أمام الآخرين غالباً ما تؤدي إلى مزيد من التردد والحركات التي تشبه اللازمة. وفي الطرف المعاكس للضغط الزائد توجد التوقعات المتدنية من الطفل، فالابوان اللذان يقدمان كحماية زائدة لأطفالهما تكون توقعاتهما متدنية ويحاولان حماية الأطفال من اية مطالب أو توترات، فقد يقوم الأبوان بعمل كل شيء لاطفالهم في السنوات القليلة الاولى من العمر، وبالتالي يصبح نمو الكلام غير ضروري ولا يشجع من قبلهما، وهؤلاء الأطفال قد لا يتعلمون التعبير عن أنفسهم بشكل جيد، وقد يظهر شعورهم بعدم الكفاءة على شكل كلام متلعثم.

٣ ـ رد فعل للضغط والتوتر:ـ

هناك مجموعة متنوعة من المواقف التي تثير القلق والتي قد تؤدي إلى التلعثم في الطفولة. فالجدال العنيف أو المستمر في الأسرة يعتبر مقلقاً جداً للأطفال الصغار، إن مستوى عال من التوتر المستمر يؤدي إلى التلعثم، فالأطفال الذين يتكلمون بشكل طبيعي سوف يتلعثمون إذا كانوا قلقين جداً أو متوترين. وفي حالة وجود ميل للتلعثم ستزداد المواقف المثيرة للقلق وتزيد التلعثم سوءاً، لأن القلق يفقد الأشخاص المعرضين للتلعثم السيطرة على التوازن الدقيق للعضلات التي تتحكم بالكلام. كما ان التوتر المتواصل غالباً ما يؤدي إلى ما يعرف بالقلق التوقعي حيث يخاف الاطفال مما سوف يحدث عندما يتكلمون، فيتوترون ويتلعثمون، فتصدق مخاوفهم وتصبح أقوى، وقد يكون القلق التوقعي ناتجاً عن الرغبة في الكلام بشكل سريع، إذ أن خوف الطفل من ان يبدو بطيئاً أو بليداً وخوفه من انتقادات الآخرين يمكن أن يخلق عنده توقعاً بأنه لن يتكلم بشكل جيد وهذا يؤدي إلى الكلام المتوتر المتلعثم. ومن مصادر التوتر الأخرى الإجهاد وعدم الاستعداد والإكراه على التغيير، فالشعور بالتعب يزيد من نوبات التلعثم لا وأي جانب من جوانب الضعف يظهر بسهولة اكبر في حالة الاجهاد الذي قد ينتج عن القيام بالكثير من النشاطات العضلية، أو سوء التغذية، أو عدم الحصول على الراحة الكافية، أو التوتر الانفعالي الشديد. وعندما يكون الأطفال غير مستعدين من الناحية العاطفية لمواجهة بعض المواقف، فقد يكون التلعثم هو طريقتهم في التعبير عن الخوف أو الرفض، إذ كثيراً ما يحدث بالنسبة للطفل الذي قضى مدة وهو مريض أن يبدأ بالتعلثم عند حلول وقت عودته إلى المدرسة، وكذلك يجد معظم الأطفال أن

الأداء امام الآخرين يثير القلق ويظهرون عدم استعدادهم هذا بزيادة تلعثمهم. وأخيراً فإن إرغام الأطفال على تغيير نمط كانوا قد اعتادوه يمكن أن يؤدي إلى التلعثم، والمثال الشائع على ذلك عندما يرغم الطفل الأعسر على استخدام يده اليمنى، فهو في هذه الحالة يعتقد أنه بالاضافة إلى التوتر فإن جزء الدماغ المسيطر على اليد المفضلة هو أيضاً مسؤول عن الكلام، وبالتالي فإن التلعثم ينتج عن التوتر النفسي والتداخل العصبي. وفي حالات أخرى قد يؤدي التوتر الناتج عن الإكراه على التغيير إلى الفأفأة أو يفاقم الحالة، ومن الأمثلة على هذه الحالات الطفل البطيء الحركة بطبيعته أو بطيء الكلام الذي يتم إجباره بشكل غير مناسب على الإسراع.

٤ ـ تعبير عن صراع :ـ

كان الاعتقاد السائد لعدة سنوات خلت أن التلعثم ينتج عن الصراع في التعبير عن الرغبات الجنسية أوالعدوانية، حيث يفترض أن لدى الأشخاص مشاعر قوية لا يستطيعون التعبير عنها بسبب التحريمات الاجتماعية أو ردود فعل الأبوين السلبية. ومع أن هناك القليل من الدراسات التي تدعم مثل هذا الاعتقاد، إلا ان هناك عدداً كبيراً من الاخصائيين الذين يرون أن هذا هو أحد أسباب التلعثم، ويذكرون ان التخلص من الصراع يؤدي إلى انهاء حالة التلعثم، ويعتقد بأن عدم التعبير عن مشاعر الغضب يعتبر سبباً رئيسياً للتلعثم. وهناك نوع آخر من الصراع القائم بين التعبير عن النفس أو الامتناع عن ذلك، والنتيجة هي التوقف والتردد بسبب الصراع النفسي حول التعبير، وتتفاقم الحالة بعدم ثقة الأطفال بقدرتهم على التعبير عن أ نفسهم بشكل مناسب، وأخيراً قد ينتج الصراع النفسي من المرور بخبرات مؤلمة، فالأطفال الذين يشاهدون حالات وفاة أو عنف أو مرض خطير قد يشعرون بصراع عنيف حول سلامتهم وقدرتهم على التكيف، وقد يستمر شعورهم بأنهم ممزقون عاطفياً بسبب مشاعرهم المتناقضة، فقد يرغبون في ممارسة بعض التمارين العنيفة ولكنهم يخافون من أن يصابوا بأذى أو يمرضوا. إن معاناتهم المستمرة من المشاعر المتناقضة قد تؤدي إلى التوتر والتلعثم في الحديث.

طرق الوقايــة

١ ـ علم الأطفال الذين يتقبلون الكلام واعمل على تقويته عندهم :

ينبغي الا يجبر الأطفال على تعلم الكلام أو ممارسته عنوة إلا إذا كانوا يتقبلونه،

وفي هذه الحالة شجعهم وحثهم عليه، والأطفال الذين يرفضون التعلم يمكن أن يؤدي إشراكهم في المسابقات ومنحهم إلى زيادة دافعيتهم ورغبتهم في المشاركة هذا ويمكن لصغار الأطفال تقوية عضلات النطق لديهم عن طريق نفخ الفقاقيع، ثم نفخ البلالين، وعن طريق الهمس والغناء فيما بعد، فمنذ سن الثانية علم الطفل الأصوات الكلامية وشجع التطور اللغوي بأسلوب مشبع باللعب، وهناك عدد كبير من كتب الكلمات المصورة التعليمية التي تستهوي صغار الأطفال على نحو كبير. حيث تقرأ أنت الكلمات لهم في حين تطلب منهم ان يشيروا إلى الصورة الصحيحة، وبعد ذلك تطلب منهم ذكر الكلمة الصحيحة بينما تشير إلى الصور. وإذا فقد الأطفال اهتمامهم توقف فوراً، ولا تستهن أبداً بقوة تأثير الاقتران المبكر بين الحديث والخبرات الإيجابية السارة، وبعكس ذلك فإن محاولات تحسين الكلام المشبعة بالقلق قد تؤدي إلى التوتر والتلعثم. فالكلام ينبغي أن يكون خبرة طبيعية ممتعة مصحوبة بمشاعر الفخر والإنجاز مع نمو الطفل.

٢ ـ وفر للطفل جواً هادئاً يسوده التقبل والانسجام :ـ

ان الجو العائلي الهادىء نسبياً والذي يوفر الدعم العاطفي هو طريقة ممتازة للوقاية من نشوء التلعثم، وعلى أية حال، فإن من الضروري توفير هذا الجو للأطفال الذين يبدأون بالتلعثم بشكل مستمر، لأن الأطفال المتوترين أو شديدي الحساسية يكون أداؤهم أفضل بكثير في جو هادىء حيث الروتين المعتاد هو القاعدة. هذا ويوجد لدى بعض العائلات ميل للاستجابة باهتمام وهياج كبيرين عند التعرض لضغط ولو كان بسيطاً جداً، وقد لا يمانع العديد من أفراد الاسرة بل ربما يستمتعون بالاستثارة، لكن الأطفال الأكثر هشاشة يقلقهم التشوش، ولذلك، قد يكون من المفيد جداً أن تقلل التشوش، وأن تعطي لهذا الطفل بعض الشعور بالأمن، فالكلمة الهادئة والمقترحات المحددة تساعده. وكمثال على ذلك نجد أن كثيراً من الناس يركضون بحثاً عن ملجأ ويثيرون شعوراً بالارتباك إذا نزل المطر عليهم وهم يقومون بنزهة، وما يجب عمله في هذه الحالة هو التأكد من أن لا يشعر الطفل الحساس بالضياع أو الغرق في الفوضى. أما في البيت فان من المهم أن تتأكد من ان جو البيت العام يسوده الانسجام. ولذا، عندما يحدث جدال أو عدم اتفاق يجب أن تجعل الأطفال يدركون انه امر طبيعي يمكن السيطرة عليه، ولا يعني أن أشياء خطيرة أو مزعجة سوف تحدث.

إن تقديم جو هادىء ومتقبل نسبياً يبدأ في سن مبكرة جداً، فعملية التغذية والتدريب على ضبط التبول والتبرز يجب أن تتم بشكل محايد على الأقل ويؤمل أن تكون خبرة ممتعة إلى حد ما للجميع. والمهم هو أن تبقى مسترخياً، وأن تخطط، وان تحافظ على روح الدعابة لديك، إذ أن التدريب المبكر القائم على الغضب والتوتر يؤدي إلى الكثير من الصعوبات، فقد يصبح الأطفال الحساسون متلعثمين متوترين. واثناء توفيرك للطفل جواً يسوده التناغم إلى حد ما تأكد من حصوله على قسط كاف من الراحة. فكثيراً ما ينسى الأطفال المتحمسون الاهتمام بأنفسهم ويسعون إلى ان يفعلوا كل شيء بشكل مبالغ فيه. أما الارهاق الذي قد يسبب التلعثم أو يفاقمه فينبغي خفضه بعناية، ولذلك يعتبر النوم المبكر مساء وأخذ غفوة بعد الظهر ضروريين للعديد من أطفال ما قبل المدرسة. أما الأطفال الذين يصابون بالإرهاق بسهولة، فإن الروضة الصباحية تساعدهم جداً، حيث يستطيعون التعامل بشكل أفضل مع المواقف في الصباح وهم ما زالوا نشطين.

وإذا بدأ الاطفال بالتلعثم بشكل بسيط، يكون قد حان الوقت لتضافر كل الجهود لإظهار التقبل والحنان وعدم الانزعاج، على أن ينظر إلى التلعثم كحالة مؤقتة ويتم التعامل معها بأسلوب هادىء جداً، وليس من الضروري ان تصبح قلقاً، خائفاً أو ترثي لحالك لأن طفلك يتلعثم لأن ذلك مؤذ، وإنما تجاهل التلعثم وركز على جعل عالم الطفل مكاناً أكثر أمناً وامتلاء بالبهجة.

٣ ـ نمّ الشعور بالكفاءة وخفّض التوتر:ـ

إن تنمية الكفاءة تقي من حدوث التلعثم وتكون ضرورية جداً إذا بدأت حالة من التلعثم البسيط. ولهذا عليك أن تعلم الأطفال بأسلوب مرح أن يكونوا حساسين اجتماعياً وأن تبينّ لهم كيف يمكنهم الانسجام مع الآخرين، فقم بمراقبة الأطفال، وعندما تلاحظ سلوكاً يزعج الآخرين ساعدهم على التصرف بشكل مناسب، فطفل الخامسة الميال إلى السيطرة، ولا يريد أن يعطي أحداً غيره دوراً، يجب أن يتعلم القيام بذلك فوراً. ولمساعدة الطفل في ذلك العب معه العاباً وركز على سلوكه الاجتماعي المناسب، ثم امتدحه. وبشكل عام، حاول أن تعلمه، من خلال اللعب، كيف يشعر بالثقة بنفسه عند اتصاله بالآخرين. هذا ويحتاج أطفال ما قبل المدرسة إلى

التمرن مع الرفاق ومع الراشدين للعب حسب قواعد بسيطة وللبدء بالاهتمام بمشاعر الآخرين.

ويؤدي التلعثم حتى البسيط إلى شعور الأطفال بالاختلاف وعدم الكفاءة، ومن المهم جداً أن تساعدهم على الشعور بالاسترخاء والإحساس بأنهم ماهرون اجتماعياً، وبإمكان جليسي الأطفال الحساسين أوالأقارب المراهقين مساعدة الطفل بتقديم جو يسوده الاسترخاء حيث يستطيع الطفل الانتماء اجتماعياً دون توتر. فحاول أن تكتشف سبب التوتر ثم اعمل على تخفيضه قدر المستطاع، وإذا اكتشفت أن الأطفال يشعرون بعدم البراعة ولا يعرفون كيف يتصرفون مع الآخرين، عليك ان تساعدهم على التعلم فوراً، واستخدم في ذلك أسلوب لعب الأدوار حيث تتصرف أنت مثل الطفل، من اجل ان يمارس طفلك التفاعل في موقف متخيل، خالٍ من الضغوط. ويؤدي التكرار إلى خفض القلق وتحسين المهارات الاجتماعية في آن واحد، ويتعلم الأطفال برؤيتهم لك وانت تعبر عن اهتمامك بالآخرين، وتسمح للآخرين بممارسة نشاطاتهم المفضلة وتعطيهم دوراً، الخ. شجع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم واهتماماتهم عند وقوع أحداث مؤلمة، وقدم لهم التعاطف والتطمين، ولا تصحح أي تلعثم وإنما خفّض التوتر بالقيام بنشاطات ممتعة، فالطفل الذي يذكر متلعثماً بأنه ضُرب، ينبغي تهدئته اولاً، وفيما بعد يمكنك مناقشة ما حدث وسؤال الطفل عن طرق اخرى لمعالجة المواقف. لا تعمل على زيادة توتر طفلك بانتقادك له لعدم قيامه بضرب خصمه أو لكونه شعر بالخوف، فمهمتك هي أن تنمي شعور الأطفال بالكفاءة بمساعدتهم على اكتشاف افضل الطرق لمعالجة المواقف الصعبة.

وينبغي عدم استعجال بطيئي الكلام، فالصبر والتقبل وخفض التوتر جميعها مفيدة. ولا تصحح النطق بجعل الأطفال يعيدون كلمة أو جملة مرة اخرى، لأن ذلك يزيد الشعور بالارتباك. ولا تصر على الأطفال أو تضغط عليهم للتحدث أو للقيام بأداء ما أمام الأصدقاء أو الأقارب. وإذا لم يرغب الأطفال في إظهار مهارتهم في الحديث، فلا تظهر أي مقدار من خيبة الأمل مهما كان صغيراً أو كبيراً، وتذكر أن هدفك هو مساعدة طفلك للشعور بالكفاءة وليس الإصرار على السلوك الذي يرضيك. وهكذا ستجد أن مقدار كبيراً من التوتر يمكن منع حدوثه باتباع هذه القاعدة البسيطة.

العـــلاج :

١ ـ استخدم في البيت طرقاً متخصصة ملائمة :ـ

يمكن استخـدام الطرق التالية بفاعلية من قبل الأبوين مع أطفال متعاونين لديهم الرغبة في وقف التلعثم. وكما هو الحال مع المشكلات السلوكية الاخرى، قد يكون على الأبوين رفع دافعية الأطفال للتعاون باستخدام بعض المكافات، وعليك أن تجرب إحدى الطرق لعدة أسابيع من أجل تقييم مدى فعاليتها. واختيارك للطريقة التي ستجربها ينبغي ان يتقرر من خلال تقييمك لوصفها هنا ومن خلال قراءتك لمصادر أصلية حولها، ومن خلال تقديرك لمدى ملاءمتها لطفلك.

هذا ويستخـدم الأخصـائيون الحاسوب (الكمبيوتر) لتحليل رقة الصوت في تشكيل انسياب دقيق[٢] (precision fluency shaping). وبإمكانك أن تشجع الأطفال على التباطوء في كلامهم وان يبدأوا كل مقطع برفق وذلك بهدف عدم إغلاق صمامات الحُنجرة (الثنيات الصوتية) بقوة تعيق الحديث بانسياب، شجع الأطفال على التنفس باستخدام عضلات التنفس البطنية وليس عضلات صدورهم، وهذا الإجراء ينبغي التمرن عليه على نحو متكرر. وإضافة إلى ذلك قم بتقديم معلومات مرتدة (feed-back) مفيدة للطفل حول مدى رقة البداية لكل كلمة. وهناك طريقة اخرى[٣] تتطلب القيام بعملية شهيق وزفـير قبل كل جملة، فالتنفس يؤدي إلى إبقاء الأوتار الصوتية مفتوحة ويُبدأ المقطع الأول ببطء لتجنب توتر السرعه (speed stress)، وعندما يتلعثم الأطفال بشدة أثناء التحدث بسرعة شديدة، ينبغي أن توضح لهم أهمية التباطوء في الحديث وان يتم تدريبهم على ذلك.

وهناك طرق عديدة تعتمد على الحديث المتقطع[٤] (paced speech) وهي أقدم الـوسـائل في معالجة التوتر، حيث يُبين للأطفال كيف يتكلمون بأسلوب إيقاعي. وبإمكانك شراء جهاز بندول الإيقاع (metronome) من أي محل لبيع الأدوات الموسيقية فهـو شائـع الاستخـدام من قبـل الموسيقيين للتـدريب الـذاتي، ويستخـدمه الاخصائيون[٥،٦]. للتدريب على التحدث بسرعة منتظمة ويفيد البندول عندما يتكلم الأطفال في الوقت المحدد بمصاحبة ضربات بطيئة، ثم حسب السرعة العادية، وبعد ذلـك دون استخدامه. وهذا التدريب الإيقاعي، وجعل الأطفال يتحدثون بشكل يتـزايد تدريجياً في مواقف مخيفـة اكثـر فأكثر هما من الطرق الفعّالة. كما أن أسلوب

الحديث المتقطع يعتبر فعالاً في حالات التلعثم الشديد بشكل خاص، ويستفيد الأطفال من هذه الطريقة أكثر مما يستفيد منها الكبار، كما أن الانتكاس فيها نادر الحدوث، وهي مفيدة لجميع أنواع التلعثم فيما عدا الحالات الناتجة عن اضطرابات في الحنجرة. واستخدام بندول الايقاع يكون عادة مؤقتاً بالنسبة لمعظم الأطفال، إلا ان هناك نسبة مئوية صغيرة منهم تظل بحاجة إلى بندول إيقاع خفي حتى يتسنى لهم الحديث بانسياب أمام الآخرين.

٢ ـ خفض القلق تدريجياً:ـ

ينبغي اقران الطرق التي سبق وصفها بخطة منظمة لمساعدة الأطفال في ان يصبحوا اقل قلقاً في المواقف المختلفة. وعلى اية حال، قد يستجيب بعض الأطفال بشكل جيدجداً لمجرد استخدام هذا الأسلوب فقط، والفكرة الأساسية هي تعريضهم تدريجياً لمواقف تثير القلق بشكل متزايد كلما أظهروا القدرة على السيطرة على أنفسهم بشكل جيد. أما الأطفال القلقون جداً، فيمكن أن يبين لهم كيف يتخيلون أنفسهم وهم يتكلمون في مواقف مختلفة، وعندما يصبح بإمكانهم تخيل انفسهم يتكلمون دون ان يشعروا بالقلق، يصبح بإمكانهم البدء بالتحدث في مواقف حقيقية، والأسهل عادة هو الحديث أمام الأصدقاء والأقارب، ولتطبيق ذلك ابدأ بشخص واحد، ثم اثنين، الخ. حتى يصبح الطفل قادراً على الحديث دون الشعور بالقلق أمام مجموعة صغيرة من الأصدقاء، وبعد أن يتم تحقيق هذا، رتب للأطفال كي يتحدثوا أمام المعارف وأخيراً أمام الغرباء، والفكرة هي أن تقيّم مع الأطفال مخاوفهم بدرجاتها المتفاوتة. هذا ويسبب استخدام الهاتف قدراً كبيراً من القلق عادة، وهنا أيضاً، ينبغي أن يبنى استخدامه ببطء شديد من مجرد القول مرحباً (hello) إلى محادثة مختصرة جداً، وأخيراً، إلى المكالمات التلفونية العادية.

ومن الجدير بالذكر أن بعض الأطفال يستجيبون بشكل جيد لتعليمهم كيفية القيام بإرخاء عضلاتهم تماماً. فوضح لهم كيف يوترون عضلاتهم ثم يرخونها وسوف يتعلمون كيف يسترخون بسرعة وبكفاءة، وستجد أنهم سيسترخون عضلياً قبل أن يتكلموا، وعندما يشعرون بالتوتر فإنهم يوقفون هذا التوتر من خلال الاسترخاء. ومن المهم في هذه الحالة أن يتكرر التمرين بحيث يصبح الاسترخاء أمراً طبيعياً سهلاً.

٧

٣ ـ خفض الضغط :ـ

يمكن استخدام أسلوب خفض التوتر وحده أو إلى جانب الأساليب الأخرى، والفكرة هي أن الأطفال الذين يحاولون خفض تلعثمهم ويساعدهم في محاولتهم الإحساس بأن التوتر الذي يشعرون به قليل، وليس هناك بديل لتحليل نشاطات الفرد واستخدام طريقة جيدة لإزالة التوتر غير الضروري، ولكن غالباً ما نحتاج إلى إلغاء النشاطات التي لا يحبها الأطفال والتي تسبب لهم التوتر مثل :ـ دروس الموسيقى، والدروس الخصوصية، وزيارة الأقارب. لأن الأطفال يشعرون بالارتياح عند الغاء النشاطات غير السارة، وبعد أن يتوقف التلعثم يمكن استئناف المهم جداً من هذه النشاطات ولا شك في أن أية ضغوط لها علاقة بالتكلم ينبغي تخفيضها، كما ينبغي تجنب إبداء التعليقات من اي نوع كان حول التلعثم. وبشكل عام يجب تقديم المزيد من التقبل والاستحسان للطفل، بما في ذلك قضاء وقت إيجابي اكثر معه والقيام بنشاطات ممتعة معاً.

وفي بعض الحالات يجب خفض توقعات الأبوين، إذ أن بعض الآباء لديهم توقعات علنية او ضمنية بأنه يجب ان يتحسن كلام الطفل «والا». وممارسة هذه الدرجة العالية من القلق، تحدث ضغطاً للتغير، مع أن كبت القلق وكذلك التشجيع يساعدان الطفل وهما ضروريان له، وغالباً ما تكون هناك مجالات أخرى تكون توقعات الأبوين فيها غير واقعية. فبعض الآباء يتصفون بالكمالية ويظنون أن أداء أطفالهم ينبغي أن يكون أفضل بكثير، وهكذا يبالغون في تقدير نضج الطفل ولا يحتملون بشكل كاف أي تقلب أو أي سلوك طفلي عادي، ويغيب عن بالهم أن السخافة والقهقهة والسلوك الطفولي ينبغي أن يتم تقبلها أحياناً دون نقد.

٤ ـ كافيء الحديث المناسب :ـ

من الضروري كخطوة أولى أن لا تقوم بمكافأة التلعثم عن غير قصد بالانتباه للأطفال عندما يتلعثمون، إذ أن أي شكل من أشكال الاهتمام قد يؤدي إلى تقوية مشكلات النطق، وهذا الاهتمام قد يأخذ شكل الانتقاد أو التعاطف أو صرف وقت أطول مع الطفل، أو إعطائه امتيازات إضافية. وللإسهام في معالجة التلعثم ينبغي تجاهل المشكلة تماماً عند استخدام نظام للتعزيز، ففي البداية ينبغي أن يؤدي الانقطاع عن التلعثم لفترات قصيرة إلى الحصول على الثناء أو على نقاط، وإذا تم

ترتيب نظام التعزيز بشكل مناسب فإن الطفل سوف يحصل على المكافأة فوراً، وينبغي ان تكون الفترات قصيرة لدرجة تكفي لضمان عدم وجود تلعثم أثناءها على أن يزداد طول هذه الفترات كلما قل تكرار التلعثم. وبالتالي فان الطفل يعزز على سلوكه الايجابي بالتحدث بانسياب. وقد لوحظ أن بعض الأطفال يستجيبون بشكل جيد لهذه الطريقة بمفردها فهي تؤدي إلى زيادة دافعيتهم لتحسين نطقهم، وهي طريقة سهلة وفعّالة للذين يتمكنون من تطبيقها.

٥ - تقييم الاخصائيين :-

لا تبذل المزيد من الجهد إذا استجاب الأطفال بسرعة معقولة أما إذا بقي تلعثمهم أو ازداد سوءاً فلا بد من مساعدة المختصين، لأن الأطفال القلقين جداً أو الذين يعانون من مشكلات متعددة يمكن أن يقوم اخصائي نفسي بتقييم حالتهم، ويكون هذا مناسباً بشكل خاص إذا وجدت مشكلات مدرسية أيضاً. ويمكن للمدرسة أو طبيب الأسرة إحالتك إلى معالج مؤهل في مجال النطق واللغة، كما يمكن الاتصال لهذا الغرض بالرابطة الأمريكية للنطق والسمع (American Speech and Hearing Association,) في واشنطن د. س (Washington,D.C.) ويقوم المعالج اللغوي بتقييم المشكلة، وعمل توصيات في معالجة الطفل أو احالته إذا لزم الأمر. ويجب تحديد ما إذا كانت هناك أسباب عضوية مثل تأخر التغذية المرتدة السمعية. وفي بعض الحالات يمكن أن يقوم الطبيب بوصف عقاقير مناسبة، وينصح بالعلاج النفسي للأطفال الذين يعانون من مشكلات نفسيه.

تقرير حالـه:

ولد في السادسة من العمر ظهر التلعثم لديه وكان كثيراً ما يكرر الحرف الأول في الكلمة، وقد تم طلب الاستشارة بشأنه بعد اسبوعين من التلعثم المستمر. وحاول الأبوان مساعدته في التوقف عن التلعثم بجعله يعيد الكلمة بالشكل المناسب، وبدلاً من أن يتحسن أصبح أكثر قلقاً وزادت تأتأته. ونصح والدا الطفل بعدم جعله يعيد الكلمات وبأن يرياه كيف يسترخي ويبدأ كل كلمة بهدوء، وبالإضافة إلى ذلك كان عليهما أن يمتدحاه في فترات الحديث المناسب، وأن يوفرا له جواً سهلاً ممتعاً. وكان الابوان قد أصبحا، دون شعور بذلك، منزعجين وكانا يعبران عن اهتياجهما بطرق شتى، وقد أدى هذا الأسلوب إلى اختفاء التلعثم. وهنا ينبغي الإشارة إلى أن الأبوين كانا شديدي الوعي وكانت المشكلة

قصيرة الأمد. وعلى كل حال، تؤكد هذه الحالة أهمية اتخاذ إجراء ما عندما يبدو أن التلعثم يزداد سوءاً.

كتب للآباء حول التلعثم:

Books for Parents About Stuttering

Bryant, John E.: *Helping Your Child Speak Correctly.* Public Affairs Committee, New York (1970).
Cooper, Eugene B.: *Personalized Fluency Control Therapy: Behavior and Attitude Therapy for Stutterers.* Learning Concepts, Austin, TX (1977).
Schwartz, Martin F.: *Stuttering Solved.* Lippincott, Philadelphia (1976).
Stuttering: Its Prevention. Speech Foundation of America, Memphis, TN (1975).
Van Riper, Charles: *The Treatment of Stuttering.* Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ (1973).

كتب للأطفال حول التلعثم:

Fassler, Joan: Don't Worry Dear. Behavioral Publications, New York (1971)

للاعمار ٤ إلى ٦ سنوات:

لقد أتاح الأبوان لطفلة صغيرة أن تتجاوز مشكلة التلعثم مع الوقت، فقد قدما لها الدعم العاطفي والتقبل لصعوبات الكلام التي تعانيها، ومن عناصر الدعم التي قدمتها والدتها هي أنها كانت تجاري الطفلة في التظاهر بأن الحيوانات الدمى هي حيوانات حقيقية.

Lee, Mildred S.: The Skating Rink, Seabury, New York (1969).

للاعمار من ١٠ ـ ١٣ سنه:

لقد شاهد طفل في الثالثة من عمره غرق والدته وظل يتلعثم منذ ذلك الحين، وكان الناس في قريته يسخرون منه، ونادراً ما كان يكلم أحداً. وفي السادسة عشرة من عمره، تم تشجيعه على التزلج على الزلاجات ذات العجلات، وهكذا بدأ يبني ثقته بنفسه، وقرر أن يستمر في الدراسة بدلاً من ترك المدرسة.

Madison, Winifred: Growing up in a Hurry. Little, Brown, Boston (1973).

للمراهقـين:

فتاة في السادسة عشرة من عمرها تشعر بأنها غير محبوبة وأنه لا أحد يتقبلها، وقد أحبت شاباً ولم تتلعثم وهي معه. وإنما كان تلعثمها أشد ما يكون بوجود أبويها.

7

Watson, Sally: Other Sandals. Holt, Rinehart and Winston, New York (1966).

للمراهقـين :

فتاة في الثانية عشرة من عمرها كانت كثيرة الكلام بشكل قهري ومتلعثمة. وقد تم التركيز في هذا الكتاب على التغلب على التحامل والتحيز وتغيير الاتجاهات، وتحسين مستوى احترام الذات عندها.

References: المراجع :

1. Webster, Ronald L. and Lubker, Bobbie B.: "Interrelationships among fluency producing variables in stuttered speech." *Journal of Speech and Hearing Research* 12: (1969), pp. 677-686.
2. Van Riper, Charles: *The Nature of Stuttering*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ (1971).
3. Schwartz, Martin F.: *Stuttering Solved*. Lippincott, Philadelphia (1976).
4. Hutchinson, John M.: "A review of rhythmic pacing as a treatment for stuttering." *Rehabilitation Literature* 37: (1976), pp. 297-303.
5. Brady, John P.: "Metronome–Conditioned speech retraining for stuttering." *Behavior Therapy* 2: (1971), pp. 129-150.
6. Brady, John P.: "Metronome–Conditioned relaxation: A new behavioral procedure." *British Journal of Psychiatry* 122: (1973), pp. 729-730.

١

اللازمات أو التقلص اللاإرادي في العضلات (Tics)

اللازمات هي أية حركات جسمية فجائية، متكررة ليس لها هدف، حيث تتحرك العضلات بشكل قهري، لاإرادي ومتواصل، وأكثر هذه الحركات تكراراً بعد رمش العين هي حركات الوجه والرقبة والكتف، وقد يلتوي أو يتحرك الرأس والرقبة فجأة في اتجاه واحد. أما اللازمات اللفظية فهي أصوات متكررة (احياناً يشار إلى العبارات المتكررة مثل «انت تعرف» (you know) على أنها لازمات)، واللازمات المعتدلة غالباً ماتأتي وتذهب، وخاصة عند الأطفال المتوترين إلى حد ما، وتختلف اللازمات العصبية عن المشكلات الناتجة عن أسباب عضوية مثل التشنج والرجفة فهي تحدث بشكل متكرر قد تصل إلى مئات المرات يومياً.

أما حركات الرقص العصبي (chorea) الناتجة عن أسباب عضوية فهي غير منتظمة، وجزئيه وأقل قولبة. واللازمات العصبية غير مؤلمة ولا تؤدي إلى تلف العضلات (ضمور at-rophy). والأطفال الذين يعانون منها غالباً ما يكونون قلقين، واعين لذواتهم وحساسين، وسريعي الاهتياج، وعنيدين وشديدي الاعتماد على الآخرين.

هذا ويعاني ١٪ تقريباً من مجموع السكان من اللازمات[1] التي تشمل ترميش العينين، وانحراف العينين والتقطيب والتكشير، ودفع اللسان أو الطقطقة به، والسعال واهتزاز الرأس أو الفم أو الوجنتين أو الكتفين. وتبدأ اللازمة عادة ما بين سن ٤-١٢ سنة، وتستمر بمعدل اربع سنوات تقريباً قبل البحث عن مساعدة الاخصائيين. وتظهر معظم التقارير ان الذكور يعانون من اللازمات أكثر من الاناث (بنسبة ٣ : ١).

وأكثر الفترات شيوعاً هي ما بين سن ٦-١٢ سنة، حيث يعاني ١٠٪ تقريباً من الأطفال من اللازمات، وذروة حدوثها هي ما بين السابعة والتاسعة من العمر، ومستقبل هذه الحالة مطمئن على المدى البعيد حيث أنها تستمر مع ٦٪ فقط من الأطفال خلال سنوات رشدهم. ولكن المستقبل اسوأ بكثير بالنسبة للأطفال الذين يعانون من لازمات متعددة. وتصبح اللازمات عادة أشد وأكثر تكراراً في حالات التوتر، وهي لا تظهر أثناء النوم. ومن الجدير بالذكر أن حوالي ٥٠٪ من الأطفال الذين يعانون من اللازمات يظهر رسم الموجات الكهربائية الدماغية عندهم انتشاراً غير طبيعي مما يعني أن موجاتهم الدماغية لا تعمل بشكل طبيعي، إلا أنه لا توجد نتائج هامة يمكن أن تشير إلى وجود ورم دماغي، أو آفة أو صرع.

ويطلق اسم تلازم جيلزدي لا توريت (Gilles de La Tourette's syndrome) لوصف الحالة التي توجد فيها رعشة عضلية وصوت لفظي، وتبدأ هذه المشكلة عادة بحركات تقلص عضلات لاإرادي في الرأس ومن ثم تنتشر إلى باقي اجزاء الجسم، ثم يتم إحداث صوت متكرر مثل تنظيف الحنجرة أو الأنين، أو الصفير أوالنخير، وأكثرها شيوعاً هو صوت السعال. وقد تكون اللازمات اللفظية تقليداً لكلمات قالها الآخرون (ترديد مَرضي لما يقوله الآخرون) (echolalia) . ويستخدم بعض الاخصائيين مصطلح توريت (Tourette's) إذا ظهرت حالة شتم قهري، هذه الحالة التي يتكرر حدوثها عند المراهقين فقط، أما الأطفال فتكون لديهم لازمات واصوات دون شتائم إلا أنه يمكن اعتبارها ايضاً من حالات تلازم توريت، وكثير من الناس الذين لم يسبق لهم أن سمعوا عن هذه الحالة يصدمون عند سماعهم الكثير من الكلمات الفاحشة من قبل المراهقين والذين يصرون على أنها تصدر عنهم بشكل غير إرادي.

الاسباب :-

١ - التوتر:

يمكن ان ينتج القلق عند الأطفال من مجموعة واسعة من الأسباب، غير أن أكثر مصادره شيوعاً هي ضغوط الرفاق والمدرسة، إذ غالباً ما يشعر الأطفال بعدم قدرتهم على تلبية جميع المطالب المفروضة عليهم، وهذا الشعور بعدم الكفاءة مقروناً بمشاعر الارتباك والخجل قد يؤدي إلى تطوير اللازمات عند الأطفال. ومن الطرق المفيدة في النظر إلى هذا النمط اعتبار الرعشة استجابة جسمية طبيعية للتوتر الذي يؤدي - وخاصة إذا كان دائماً مستمراً - إلى الرعشات التي تصبح أمراً اعتيادياً، وبالتالي فإن عادة الرعشة يمكن أن توجد حتى في ظروف عدم التوتر، أما زيادة التوتر فتؤدي عادة إلى زيادة تكرار اللازمات. هذا ويستجيب العديد من الأطفال لانتقادات المعلم على اعتبارها خبرة انفعالية سلبية جداً، فكثيراً ما تتطور اللازمة في جو صفي متوتر. وبالطريقة نفسها، تقوم بعض جماعات الرفاق بالكثير من سلوك المضايقة والمنافسة، ولا يتكيف بعض الأطفال بشكل مناسب مع هذا الموقف، فهم بحاجة إلى هؤلاء الرفاق من أجل الصحبة ويشعرون بالتوتر المستمر نتيجة لصحبتهم.

٢ - سلوك الابوين :-

قد يمثل الابوان نماذج يمكن تقليدها، ومن أوضح الأمثلة على ذلك ظهور

اللازمات عند الأطفال (خاصة الذين هم دون السادسة من العمر) الذين يعاني آباؤهم اللازمة نفسها، أو من شكل آخر من أشكال اللازمات. إن توقعات الأبوين غير الواقعية والمبالغ فيها قد تؤدي إلى شعور بالضغط وإلى حدوث لازمات كمتنفس لهذا الشعور، وقد يعزز الابوان اللازمات عن غير قصد، فحين تظهر ارتعاشة طبيعية يبالغ بعض الآباء في الاستجابة باظهار التعاطف أوالاهتمام أو الانزعاج أوالغضب، وتؤدي أي من هذه الاستجابات إلى تركيز الانتباه على السلوك وغالباً ما تؤدي إلى زيادة ذلك السلوك الارتعاشي. واخيراً، فإن انتشار اللازمات يكون أكثر ما يمكن عندما يكون الأبوان متزمتين وصارمين ولديهما قلق مرتفع، لأن هذه الخصائص تمثل نموذجاً يقتدي به الأطفال، وتؤدي إلى أساليب في تربية الطفل تتميز بالضغط العالي، فالعقاب والانتقادات تسمع باستمرار، والنتيجة هي جو يؤدي إلى زيادة التوتر وتطوير اللازمات.

٣ ـ ردة فعل للصدمة:

كثيراً ما يطور الأطفال اللازمات بعد وقوع حادث يمثل صدمة انفعالية خاصة في حالة الفقدان المفاجىء لشخص عزيز، فموت أو رحيل أحد الأقارب الصميمين أمر مزعج جداً للأطفال، خصوصاً للذين يتصفون بالحساسية الشديدة أو الذين يمرون بفترة صعبة من حياتهم، ويصاب بعض الأطفال بالانزعاج الشديد عندما يعيشون مع أو يشاهدون شخصاً مريضاً بمرض مميت. بل إن أية خبرة مخيفة أو خوف من الإصابة قد يُؤدي إلى الانسحاب الدفاعي لبعض المجموعات العضلية، وتتضمن اللازمة غالباً عدداً قليلاً من العضلات بالمقارنة مع استجابة الانسحاب الأصلية طالما أن الآباء والآخرين لا يقرون الحركات المتكررة الكبيرة. ومن المعتاد أن يكون لدى الأطفال استجابة طبيعية بالارتعاش أثناء وبعد وقوع حادث مزعج، فقد يكون الارتعاش متنفساً للتوتر العضلي أو قد يصبح نشاطاً مألوفاً يؤدي إلى صرف الانتباه عن الأمور غير السارة إلى حد ما. والأساس هو أن الحركة تصبح عادة يتم القيام بها بشكل متكرر، ويؤدي هذا إلى تقوية عضلات محددة وإلى ضعف العضلات المعاكسة، وبالتالي تصبح اللازمة أقوى ومن الصعب التوقف عنها.

ورمش العين المتكرر هو مثال على اللازمات، فقد يخاف الأطفال بشدة عند رؤيتهم حادثاً ما، فيرمشون كرد فعل انعكاسي للخوف، كما لو كانوا يحاولون إبعاد

المنظر المخيف، وبعدئذ يسبب الرمش الزائد حتى الخوف البسيط، ومن ثم يصبح الرمش المتكرر عادة عامة، تظهر حتى في حالة الاسترخاء القصوى.

٤ ـ صراعات غير محلولة :ـ

هناك اعتقاد بأن المشاعر القوية غير المعبر عنها تسبب اللازمات، واكثر مصادر الصراع شيوعاً هي الرغبات الجنسية أو العدوانية غير المقبولة، حيث يتمزق الفرد بين رغبته في التعبير عن رغباته وعدم رغبته في ذلك بسبب القيم الشخصية أو الاجتماعية، ومثال ذلك الخوف من التعبير المباشر عن الغضب الذي قد يتطور ليصبح لازمة لفظية مثل صوت النخر أو تنظيف الحنجرة، وهي طريقة رمزية لمحاولة التعبير عن الغضب، وهناك طرق اخرى للتعبير عن الغضب مثل إصدار أصوات معينة واستخدام كلمات السباب والشتائم وإزعاج الناس بتلك الاصوات والشتائم. أما حركة أرجحة الكتف أو الذراع فيمكن ان تكون طريقة رمزية للتعبير عن بعض اشكال حركات الضرب، فبدلاً من ضرب الغير، تصبح الحركة اعتياد البدء ثم التراجع عن ضرب الآخرين. أما أرجحة الرأس فقد تكون طريقة رمزية لقول «لا» للكثير من المطالب التي تبعث على التوتر.

وكثيراً ما تكون الأفكار الجنسية مصدراً للكثير من التوتر، حيث هناك الكثير من التحريمات الاجتماعية على التعبير الفعلي أو حتى مجرد وجود أفكار حول الجنس، وغالباً ما يشعر المراهقون بالذنب إلى حد ما بسبب تخيلاتهم الجنسية، والخوف والقلق بسبب الجنس أمر شائع، والنتيجة هي تراكم ضغوط نفسية يمكن أن يعبر عنها من خلال اللازمات. وقد تكون أرجحة الرأس هي طريقة رمزية لنفض الأفكار السيئة.

٥ ـ أسباب عضويـــة :ـ

يجب التمييز بين اللازمات العصبية وكل من التشنج والارتجاف والرقص العصبي الناتجة عن أسباب عضوية. والفحص الطبي سوف يكشف عن هذه الأمراض (مثل رقصة القديس فيتوس أو الحمّه الرثّيه أو الروماتزميه) (St. Vitus dance or rheumatic fever) التي يمكن أن تسبب حركات متكررة. على أية حال، ما زال هناك آراء مختلفة حول أسباب تلازم توريت (Tourette's syndrome) الذي يتضمن حركات جسدية ولازمات صوتية، مثل صوت النباح أو الشتم القهري. ويعتقد بعض

العلماء بأن كلا النوعين من اللازمات هي عادات وسلوكات متعلمة، بينما قدم آخرون[٢] دلائل تشير إلى أن تلازم توريت ناتج عن أسباب عضوية. ويعتقد بأن الذي ينتج اللازمة هو وجود نوع من الضعف في الجهاز العصبي المركزي.

طرق الوقاية:

١ - شجع التعبير عن المشاعر والشعور بالثقة:

لكي تمنع تراكم التوتر عند الطفل ينبغي تشجيع التعبير عن المشاعر بانفتاح، ولهذه الغاية يجب أن يكون لدى الأطفال رفاق أو راشدون بإمكانهم الثقة بهم، ويكون ذلك فعالاً بشكل خاص عندما يشعر الاطفال أن بامكانهم اللجوء لأبويهم عند مواجهتهم أي نوع من المشكلات وهذا عكس الحالات التي لا يخبر فيها الأطفال آباءهم الا بالاشياء الحسنة ويرفضون أو يخافون من مناقشة الأفكار والمشاعر التي يحتمل ان تكون مربكة أو محرجة. والمهم هو أن تكون جميع المشاعر والتخيلات مقبولة من حيث وجودها وقابليتها للمناقشة. ويجد بعض الآباء صعوبة كبيرة في الاستماع إلى أفكار «غريبة» أو «قذرة». إلا أنه بالانفتاح لهذه المشاعر يمكن الوقاية من مشكلات واقعية أكبر من ذلك بكثير. والاستمناء هو احد الأمثلة حيث يشعر الكثير من الأطفال بالقلق والخوف من الاستمناء ويشعرون بالذنب والتوتر نتيجة سلوكهم أو أفكارهم. إن أسلوب اخذ الأمر كحقيقة واقعة والرغبة في التحدث حول الموضوع أمر مفيد جداً، وهذا صحيح بغض النظر عن الموقف الذي يتخذه الأب وهناك اتجاه واضح نحو القبول العلني للاستمناء على أنه أمر طبيعي وأسلوب الأبوين الذي لا يظهر الإصابة بالصدمة أو بالاشمئزاز هو المهم حتى لو لم يوافقا على ذلك.

وتعتبر الصراعات النفسية حول مشاعر العدوان سبباً رئيسياً للتوتر واللازمات، لذا فإن مساعدة الأطفال على التعبير عن غضبهم بشكل مناسب يعتبر أمراً حيوياً، فالأطفال ينبغي أن يشعروا بالثقة بأنفسهم وبقدرتهم على التكيف مع المواقف وتأكيد ذواتهم بشكل مناسب، وقد يكون عليك أن تعلم (وتقوم بلعب الدور) كيفية التعبير عن الغضب بوضوح وبدون معاداة الآخرين على نحو مفرط. وأية إشارة لوجود السلبية أو الشعور بالعجز ينبغي أن تكون مؤشراً للبحث عن وسائل لتغيير هذا النمط. علماً بأن الأطفال الناجحين في تأكيدهم لذواتهم ليسوا بحاجة للتعبير عن الغضب من خلال اللازمات الجسدية أو اللفظية.

٢ ـ خفض التوتـــر:ـ

عندما يلحظ وجود علامات التوتر عند الأطفال، ينبغي أخذ خطوات فعالة لخفض هذا التوتر. فبإمكانك أن تنظر بشكل موضوعي لأنماط تنشئة الأطفال التي تتبعها، ومن المحتمل ان تقرر أن تكون أقل تزمتاً أو جموداً أو استخداماً للعقوبة، وعليك أن تحاول منع حدوث السبب المحدد للصراع والتوتر، مثل تنافس الاشقاء أو المشاجرات العائلية المتكررة. وإذا عرفت أن معظم الأطفال الذين يطورون اللازمات حساسون جداً ويتعبون ويستثارون بسهولة، وجب عليك المحاولة لكي يكون التوتر في الحد الادنى، والتأكد من حصول الأطفال على مقدار كاف من الراحة وعلى فترات من «الهـدوء» أثنـاء النهـار. وأكثـر خافض للقلق هو الموقف الداعم بشكل واضح ومتكرر، فقل للأطفال واظهر لهم من خلال الأمثلة أن الموقف بشكل عام مسيطر عليه، لأن مشاعر التشوش والعجز تخيف الأطفال الحساسين بشكل كبير. طمنهم بأنـك تحبهم وأنك سوف تهتم بهم دائماً، وبذلك تقيهم من التوتر المرتبط بالتهديد بفقدان الحب.

٣ ـ لا تبالغ في ردود فعلك للازمات:ـ

عند ظهور أول اشارة للازمة، تصرف بطريقة هادئة ولا تتذمر ولا تقارن الطفل على نحو غير مرغوب بالأخرين، فردود الفعل المبالغ فيها وغير المناسبة تؤدي إلى زيادة التوتر وتقوي اللازمات، وأنزعاج الأبوين وغضبهما وشعورهما بالقلق يخيـف الأطفال مع أن معظم اللازمات وقتية وسوف تختفي دون معالجة. فكن عطوفاً وداعماً بشكل خاص عند وقوع حادث مؤلم، وإذا ظهرت اللازمة، تجاهلها وركز على إعطاء الطفل شعـوراً بالامن والثقـة. وإذا استمـرت لبضعـة ايام، يكون الوقت قد حان للبدء باستخدام الأساليب التي وصفت في هذا الفصل بطريقة إيجابية هادئة وغير عقابية.

العـــلاج:ـ

١ ـ كافىء وتجاهل :

من الطرق البسيطة والفعالة في آن واحد أن تتجاهل اللازمات وتكافىء الأطفال إذا قضوا فترة زمنية دون ان يقوموا بها وهذه الطريقة مفيدة بشكل خاص عندما تكون اللازمة في بداية حدوثها، فهي تؤدي إلى تجنب الاهتمام المبالغ به، الذي يمكن أن

يؤدي بشكل غير مقصود لتعزيز اللازمات وتقويتها. وكذلك فإن معظم اللازمات لا تدوم لفترة طويلة وبالتالي يتم تجنب الجهود غير الضرورية في استخدام طرق أكثر تعقيداً. وكثيراً ما يكون من المفيد شرح حقيقة اللازمات للأطفال دون خجل أو غضب، ولا يطلب من الأطفال في هذه المرحلة القيام بأي شيء إلا أن يسترخوا بشكل عام لأنهم بتركيزهم على حركاتهم ومحاولتهم كبتها يطورون لازمات مبالغ بها.

وعند ظهور اللازمات، ينبغي أن لا تبدي أي اهتمام، وان لا تقوم بأي استجابة مهما كانت. ومن المهم ان يقوم الآباء والمعلمون وأكبر عدد ممكن من الاشخاص الآخرين باتباع الأسلوب نفسه حيث يتم الاتفاق على امتداح الاطفال أو مكافأتهم عندما لا يظهرون اللازمة لفترة زمنية معينة (لنقل ١٠ دقائق في البداية). وكلما اختفت اللازمة زيدت الفترة الزمنية، على أن يمتدح الطفل بطريقة ما في نهاية هذه الفترة: «حقاً انك تبدو لطيفاً ومسترخياً اليوم» و «كم هو لطيف أن اراك سعيداً وفي وضع جيد»، الخ. إن الابتسامات أو لمسة الحنان يمكن أن تخدم كمكافأة غير لفظية لعدم الارتعاش، وإذا لم يحدث أي تقدم بعد اسبوع يمكنك أن تجرب الإجراءات التالية: كلما ظهرت اللازمات بشكل حاد أترك الغرفة دون أن تقول شيئاً، فهذه الطريقة فعالة في بعض الحالات وخاصة عندما يلعب السعي للفت الانتباه دوراً في المشكلة، والعنصر الأساسي للنجاح هو أن لا تشعر أو تعبر عن الغضب ولكن ان تتصرف بطريقة هادئة وهادفة، وهناك طريقة أخرى وهي أن تجعل الأطفال يغادرون الغرفة عندما تظهر اللازمات، ويبدو هذا مناسباً كثيراً عندما تكون اللازمة مزعجة جداً للآخرين. وفي هذه الحالة يطلب من الأطفال التوقف[٣] عن ممارسة النشاط لبعض الوقت، ويمكن أن يشرح لهم بشكل واقعي أن التوقف سوف يعطيهم فرصة للاسترخاء، ويقي الأخرين الانزعاج، وسوف يساعدهم في تعلم السيطرة على اللازمات التي يعانون منها. واكثر حالات التوقف فعالية هي التي تكون لبضع دقائق يقضيها الطفل جالساً على مقعد في غرفة خالية من الأثاث تقريباً وخالية أيضاً من الألعاب والكتب لكي تكون السيطرة على اللازمة ذات قيمة ويكون السلوك الارتعاشي غير مرغوب.

٢ ـ علم السيطرة على القلق :ـ

هذه الطريقة ايضاً فعالة جداً عند بداية ظهور اللازمات وتتلخص في تعليم الأطفال كيف يسيطرون على قلقهم وكيف يسترخون ويشعرون بالهدوء بشكل عام،

وهي فعالة بشكل خاص مع الأطفال المتوترين والقلقين بشكل واضح . وتستطيع أن تعلمهم إياها بأن تريهم كيف يقومون بإرخاء عضلاتهم بشكل تام . وإذا كان بعض الأطفال يجدون ذلك صعباً فان عليهم أن يشدوا عضلاتهم ببطء ، وبعد ذلك يرخونها ببطء اكثر فأكثر إلى أن ترتخي تماماً، ويظلون في حالة ارتخاء لفترات تزداد طولاً ، وتستطيع مساعدتهم في ذلك باستعمال ساعات الوقف التي تسهم في بناء قدراتهم على البقاء ساكنين لفترات تبدأ من عشر ثوان ثم تزداد بمقدار عشر ثوان في كل مرة لتصل إلى بضع دقائق . وبامكانك أيضاً أن تضيف إلى ذلك تخيل مناظر سارة كي تنمي الشعور بالهدوء ، وإذا كنت تعرف المواقف التي تسبب للطفل التوتر فينبغي أن تضيف أسلوب تقليل الحساسية ، فبينما يكون الطفل مسترخياً ، قم بوصف أنواع المواقف التي تسبب التوتر، وفي كل مرة صف له مناظر تثير التوتر أكثر فأكثر، إلى أن يتمكن الطفل من الاستماع دون ان يشعر بالقلق ، فهذا يساعد الطفل على ان يصبح أقل حساسية لأسباب التوتر التي يمكن ان تكون الحديث أمام الصف، أو مقابلة أناس جدد، أو سماع مجادلات ، أو اللعب مع الرفاق، الخ . . واخيراً فإن الاسترخاء العميق أو حتى التنفس يعتبر مفيداً جداً للسيطرة على القلق وللشعور بمزيد من الاسترخاء .

٣ ـ مراقبة الذات :ـ

عندما تستمر اللازمات، قم باشراك الأطفال في تعلم كيفية السيطرة على أنفسهم ، ومن الطرق البسيطة والفعالة في آن واحد طريقة مراقبة الذات التي نجحت في حالة اللازمات البسيطة وحالة اللازمات المتعددة التي ترى في تلازم توريت (Tourette's syndrome) ، وتعتمد هذه الطريقة على أن يدرب الأطفال لبضعة أيام كي يصبحوا واعين للازمة ويقوموا بتسجيل عدد مرات حدوثها، وفي البداية يقوم الابوان والمعلمون بملاحظة اللازمة وتسجيل ظهورها، وينبغي أن تكون الفترات المأخوذة كعينة ما بين ١٠ ـ ٢٠ دقيقة . فراقب الأطفال دون علمهم لمدة ١٠ دقائق ، وسجل على دفتر صغير كل مرة تظهر فيها الرعشة ، مما يعطيك صورة دقيقة عن مدى تكرار اللازمات، وبعدئذ علّم الأطفال كي يكونوا واعين للازمات الموجودة عندهم وكي يقوموا بعدها ، وقد يكون عليك أن تشير إلى كل حدوث فعلي للازمة إلى أن يصبح الأطفال قادرين على تمييز كل لازمة، واستخدام عداد يربط على الرسغ يتم الضغط عليه في كل مرة تحدث فيها اللازمة يعتبر أداة مفيدة جداً ، كما يوفر عملية عد مستمرة . ومما يدهش الراشدين كثيراً أن مجرد العد غالباً ما يؤدي إلى التناقص الكبير في عدد

الرعشات أو إلى اختفائها تماماً. واكثر ما يصدق ذلك عندما تكون العادة حديثة لم يمض على وجودها أكثر من بضعة أسابيع أو اشهر. أما بالنسبة للعادات المتأصلة فيمكن استخدام الطريقتين (٤) و (٥) التاليتين :ـ

٤ ـ مارس اللازمة (Practice Tics)

قد يبدو ذلك مثيراً للدهشة إلا ان الممارسة المكثفة غالباً ما تؤدي إلى اختفاء اللازمات، وهو ما يدعى الممارسة المكثفة أو السلبية. وتتبع الممارسة الطويلة[٥]، فترة من الراحة، حيث يمكن لصغار الأطفال أن يقوموا بلعب مسابقة في عمل اللازمة قدر استطاعتهم إلى أن يشعروا بالتعب، ويشترط لنجاح هذه الطريقة أن يقوم الطفل بعمل اللازمة بشكل طوعي وسريع مرات ومرات بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً على الاقل ولمدة نصف ساعة في كل مرة. ويفسر ذلك على أساس ان الممارسة تتم من أجل كسر العادة، فمعظم الأطفال يريدون التخلص من العادة، وهذه الدافعية تساعدهم كثيراً، ولذلك ينبغي أن يفهموا أن الممارسة تساعدهم في وضع حركة لاإرادية تحت سيطرتهم، وهكذا يصبح الفعل غير الطوعي طوعياً. ولبلوغ النجاح في تحقيق الهدف يجب على الأطفال التفكير في الهدف من السيطرة أثناء قيامهم بالممارسة، فهم يبذلون جهداً من اجل القيام بما كانوا سابقاً يحاولون عدم القيام به، وتتم مساعدتهم على ممارسة الحركة الارتعاشية نفسها، كما يتم تعليمهم أن يقوموا بها بمجرد الاشارة، وعند ذلك يصبح التحكم الإرادي واضحاً أي عندما يصبح بمقدور الطفل أن يقوم بعملها حالما يطلب إليه ذلك.

٥ ـ عكس العادة (Habit Reversal) :ـ

تحتاج هذه الطريقة إلى أكبر جهد ممكن، وهي كما تشير البحوث الحديثة أكثر الطرق فعالية وهي شكل من اشكال التصحيح الزائد (overcorrection) والتي تمت مناقشتها كطريقة لمعالجة مشكلات اخرى في هذا الكتاب. وتتلخص في أن يُعلّم الاطفال ممارسة استجابة تنافس العادة بشكل مباشر، على أن تجعل الاستجابات المنافسة الشخص أكثر وعياً بالعادة، وان تكون متعارضة مع العادة (لايمكن ان تحدث العادة اثناء القيام بالاستجابة)، وان تكون قابلة للبقاء دقائق دون ان ينتبه لها الآخرون، كما ينبغي الا تتعارض مع النشاطات المعتادة. ويتم إخبار الأطفال بأنهم سوف يمارسون سلوكاً محدداً سيعمل على تعطيل العادة أو ينافسها. وينبغي عدم

استخدام الشكوى أو التوبيخ إطلاقاً.

فلمعالجة لازمة أرجحة الرأس، ينبغي الامساك بالذقن لمنع حركتها وخفضها للأسفل بشكل غير ظاهر بقدر الإمكان، وهو ما يعتبر انقباضاً متقايساً حيث يتم احداث توتر العضلات مع ابقائها في حالة سكون. وفي حالة أرجحة الاكتاف، تثبت الأكتاف للأسفل بقوة، ولرمش العين أو الارتعاش، يتم إحداث العضلات المعارضة للعين أوالخد، أو ان تقوم بالرمش بشكل طوعي، والاحتفاظ بالعين مفتوحة على سعتها ما بين الرمشات. وفي حالة أصوات الحنجرة المختلفة، فإن التنفس الهاديء هو الاستجابة المنافسة، على أن يبقى الفم مفتوحاً بشكل بسيط وتتم ممارسة التنفس الهاديء بحيث لا يكون هناك انقطاع لتدفق الهواء دخولاً وخروجاً. وهو شبيه بالتنفس الإيقاعي أثناء السباحة، حيث يكون التوقف أوحبس الانفاس غير مناسب. فالتنفس الهاديء يمنع التعب وهو متعارض مع التوقف الضروري للتنخع أو تنظيف الحنجرة أو النباح.

والتدريب على الوعي هو جزء من هذا الاجراء فقم بوصف اللازمة للأطفال ودعهم يرون أنفسهم في المرآة، وبعد ذلك اجعلهم يمثلون الحركة مرة اخرى، قم بمراقبتهم وأخبرهم عندما تحدث اللازمة. إذ أنهم ينبغي أن يصبحوا واعين لأولى اشارات بداية حدوث اللازمة. كما يمكنهم أن يصبحوا واعين لأنواع المواقف التي تستجر اللازمات أيضاً. وكثيراً ما يتضح أن ظهور اللازمات عندهم يكون أكثر عندما يكونون مع أشخاص معينين أو في مواقف معينة حيث يتوقع منهم سلوك محدد (الامتحانات المدرسية، التفاعل الاجتماعي، القيام بأداء ما، الخ). ومن المفيد جداً أن تدع الأطفال يطلبون من الآخرين مساعدتهم في السيطرة على العادة عن طريق إخبارهم متى تظهر هذه العادة، وقد يكون هذا محرجاً في البداية، إلا انه عادة ما يساعدهم فيما بعد لكي يشعروا بقلق أقل نحو ملاحظة الآخرين لهم ويزيد من وعيهم بطبيعة اللازمة عندهم.

هذا وقد يحتاج بعض الأطفال إلى زيادة دافعيتهم لوقف اللازمة، فقم بذلك عن طريق مراجعة الجوانب السلبية لوجود اللازمة عند الفرد، فهي غير ملائمة، وتبعث على الحرج، وتسبب ألماً نفسياً. وينبغي ان يجند الأقارب والرفاق من أجل زيادة دافعية الطفل وذلك بامتداح جهوده لوقف العادة والثناء على تحسن مظهره خلال

الفترات التي تختفي فيها اللازمة، كما يمكنهم أيضاً ان يذكروا الأطفال بالتمرن على عكس العادة.

يقوم الأطفال بتمثيل اللازمة بحركة بطيئة أثناء قيامهم بوصف الحركات بصوت مرتفع. وعليهم ان يمارسوا الاستجابة المنافسة مرتين يومياً على الأقل، وبعد ذلك يصبح الاطفال واعين لما حدث قبل اللازمة مباشرة، مثل لمسهم لوجوههم، أو لفتهم لرؤوسهم، أو النظر إلى الأعلى، . . . الخ، وعند أول اشارة للازمة، عليهم القيام فوراً بالاستجابة المنافسة لمدة دقيقتين أو ثلاث على الاقل، وحتى عند وجود ما يغري بالقيام باللازمة، ينبغي ممارسة الاستجابات المنافسة. وقد يكون هناك حاجة للتأكد من عدم حدوث اللازمات في مواقف أخرى (تقوية التصميم). ينبغي استخدام مراقبة الذات والتسجيل في المدرسة وفي المجتمع. ويجد بعض الأطفال أن من المفيد جداً أن يتخيلوا أنفسهم في مواقف أخرى ويصوروا أنفسهم وهم يمارسون نشاطات مختلفة دون أن يكون عندهم لازمات، ويعتبر اسلوب الاستجابات المنافسة نفسه مفيداً جداً في حالة عادات أخرى مثل قضم الأظافر (التقاط الأشياء) وقلع الرموش (التقاط الأشياء)، ومص الابهام (ضم القبضه).

العقاقير (Drugs) :-

يعتبر البعض ان العقاقير ذات فائدة محدودة ويخشون من ان استخدامها يعزز الشعور بالعجز. وعلى كل حال، لقد تم وصف عقاقير متنوعة للازمات بسيطة اشير إلى نجاحها. وتتضمن العقاقير المستخدمة: بيتروفينونز (butyrophenones) ، وفينوثيازينز (phenothiazines) وميثيل فينيدايت (methylphenidate) ، ودكسترو أمفيتامين (dextroam- phetamine) . كما ذكر ان الهالوبيريدول (haloperidol) . كان ناجحاً في علاج اللازمات البسيطة واللازمات المتعددة في تلازم توريت. وقد ذكرت معظم التقارير أنه ظهر تحسن بمقدار ٨٠٪ عند استخدام هالوبيريدول مع الأطفال والمراهقين الذين يعانون من تلازم توريت.

دراسات حالــة :

سوف يتم وصف حالتين، الأولى، لفتاة عمرها تسع سنوات ظهرت لديها ارجحة في الرأس للجانب الأيسر منذ شهرين، وقد استمرت في التزايد حتى وصلت إلى درجة أن تقوم بهذه اللازمة عدة مرات خلال ساعة واحدة. وطلب من الأبوين تخفيض الضغط عليها بأن

يكـونـا أكثر دعماً وتعاطفاً معها وان يسمحا لها بالتوقف عن دروس البيانو التي تكرهها. وبالاضافة إلى ذلك، عليها أن تكون أكثر وعياً للازمة وان تقوم بتسجيل كل مرة تظهر فيهـا. وقد تناقصت اللازمة ثم اختفت خلال اسبوعين. والحالة الثانية لولد في الخامسة عشرة من عمره، لديه أرجحة في كتفه ورمش سريع ومتكرر في العين منذ عدة سنوات، ولم يجد معه استخدام العلاج النفسي لمدة سنة، وبعد ذلك استخدم الأبوان معه أسلوب عكس العادة بنجاح، وقد كانت لديه دافعية عالية جداً لوقف العادة حيث أنه كان يشعر بحرج شديد بسببها. لقد علمه الابوان ان يكون واعياً للازمة وأن يقوم بعدّ مرات ظهورها. ولقد ابقيت العينان مفتوحتين لفترات طويلة وشدت الاكتاف للأسفل، وعند ظهور أول اشارة لأي من الـلازمتـين، كانت تمارس الاستجابة المنافسة لمدة دقيقتين، وبعد ثلاثة اسابيع توقفت أرجحة الكتف وتناقص رمش العين إلى درجة كبيرة. وعلى كل حال، لقد توقف الـولـد عن القيام بالاستجابة المنافسة لرمش العين حيث أن مقدار قيامه بالرمش لم يعد ملحوظاً أو مزعجاً له.

كتب للآباء حول اللازمات

Books For Parents About Tics

Azrin, N.H. and Nunn, R.G.: *Habit Control in a Day.* Simon & Schuster, New York (1977).

المراجع:

References:

1. Azrin, N.H. and Nunn, R.G.: "Habit reversal: A method of eliminating nervous habits and tics." *Behaviour Research and Therapy* 11: (1973), pp. 619-628.
2. Shapiro, A.K., Shapiro, E., Wayne, H.L., Clarkin, J., and Bruun, R.D.: "Tourette's Syndrome: Summary of data on 34 patients." *Psychosomatic Medicine* 35: (1973), pp. 419–435.
3. Lahey, B.B., McNees, M.P., and McNees, M.C.: "Control of an obscene verbal tic through time out in an elementary school classroom." *Journal of Applied Behavior Analysis* 6: (1973), pp. 101–104.
4. Thomas E.J., Abrams, K.S., and Johnson, J.B.: "Self-monitoring and reciprocal inhibition in the modification of multiple tics of Gilles de la Tourette's Syndrome." *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 2: (1971), pp. 159–171.
5. Tophoff, M.: "Massed practice, relaxation and assertion training in the treatment of Gilles de la Tourette's Syndrome." *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 4: (1973), pp. 71–73.
6. Azrin, N.H. and Nunn, R.G.: *Habit Control In A Day.* Simon & Schuster, New York (1977).

الفصل الرابع

المشكلات مع الرفاق

Peer Problems

تمهيد:

يركز هذا الفصل على الصعوبات التي يعانيها الأطفال في علاقاتهم مع بعضهم بعضاً، ومن خصائص هذه الصعوبات أنها إما أن تأخذ شكل الهجوم أو الهرب. ويتضمن هذا الفصل المشكلات التالية:ـ

القتال أو اعتداء الواحد على الآخر، والقسوة على الأطفال الصغار أو الحيوانات وتنافس الأشقاء والرفقة السيئة، والعزلة الاجتماعية.

ويتناول قسم كبير من هذا الفصل ردود الفعل العدوانية لدى الأطفال تجاه بعضهم. إذ أن حوالي ثلث الأطفال الذين تتم إحالتهم إلى خدمات الصحة النفسية يظهرون سلوكاً عدوانياً أو غير منضبط، ومن الواضح أن نمط السلوك الذي يتضمن العدوان على نحو مستمر وشديد يكوّن مشكلة جدية يجب أن تضبط في مرحلة مبكرة، فهي لا تؤدي فقط إلى العدوان المضاد وعدم التقبل والنبذ من قبل الرفاق ولكنها تقترن أيضاً بالعدوان أثناء مرحلة الرشد فيما بعد. وتظهر دراسات المتابعة الطولية أن اكثرية كبيرة من الأطفال شديدي العدوان يصبحون راشدين سيئي التكيف فيما بعد[1] . ومع الرعاية الأبوية المناسبة فإن كثيراً من هؤلاء الأطفال يمكن ان تتم مساعدتهم في البيت.

وهناك ثلاثة أنواع من العدوان يمكن أن تلحظ لدى الأطفال:

١ ـ العدوان الناتج عن الاستفزاز حيث يستجيب الطفل في دفاع عن الذات ضد التصرفات العدوانية لأقرانه.

٢ ـ العدوان غير الناتج عن الاستفزاز حيث يقوم الطفل بالمقاتلة بشكل مستمر لكي يسيطر على أقرانه أو يقوم بازعاج الأقران بالضرب أو الإغاظة أو التسلط.

٣ ـ العدوان المتفجر أو نوبات الغضب، حيث يقوم الطفل في هذه الحالة بتحطيم الأشياء في البيت عندما يصبح عصبياً ويبدو وكأنه لا يستطيع ان يضبط غضبه.

وسوف يتم التركيز في هذا الفصل على العدوان غير الناتج عن الاستفزاز، أما نوبات الغضب فستناقش في الفصل التالي.

تظهر البحوث أن الأطفال العدوانيين يتسمون بالصفات التالية: الهجومية، وإظهار نوبات الغضب الحادة عند الاحباط والمقاتلة واستخدام الشجار لحل الخلافات وتجاهل حقوق ورغبات الآخرين[٢]. وتبين الملاحظة المباشرة[٣،٤] للأطفال العدوانيين أنهم يهددون الآخرين بالأذى أو يوقعون بهم الأذى الجسمي فعلاً، ويتحدثون بنبرة صوت سلبية، ويغيظون الآخرين ويحرجونهم، ويطالبون بالاستجابة الفورية لرغباتهم. وتشير «مجموعة تقدم الطب النفسي» (The Group for the Advancement of Psychiatry) إلى أن الأطفال ذوي السلوك العدواني يتصفون بالميل للمعارضة وايقاع الاذى لفظياً وجسمياً والإغاظة والإزعاج والتشاجر. وليس ثمة معالجة فردية أو وصفة عامة لخفض عدوانية الأطفال، لأن كل طفل يمثل مشكلة فريدة، والمعالجة ينبغي أن تصمم بحيث تتلاءم مع حاجات الطفل. وهكذا يقترح هذا الفصل أساليب متنوعة لتغير سلوك العدوان وتنافس الأخوة والقسوة لدى الأطفال.

المراجع: References:

1. Robins, L.N.: *Deviant Children Grown Up.* Williams & Wilkins, Baltimore (1966).
2. Quay, H.: "Patterns of aggression, withdrawal, and immaturity." In *Psychological Disorders in Childhood.* Quay, H., Werry, J., eds. Wiley, New York (1972).
3. Patterson, G.R.: *et al.*: *A Social Learning Approach to Family Intervention.* Vol. 1. Castalia, Oregon (1975).
4. Werner, E. *et al.*: "Reproductive and environmental casualties: A report on the 10 year follow-up of the children of the Kauai pregnancy study." *Pediatrics* 42: (1968), p. 112.
5. Group for the Advancement of Psychiatry: *Psychopathological Disorders in Childhood: Theoretical Considerations and a Proposed Classification.* New York (1976).

العـــدوان (Aggression)

يعتبر العدوان استجابة طبيعية لدى صغار الأطفال، فهو بمعناه البسيط، يظهر عندما يحتاج الفرد إلى حماية أمنه أو سعادته أو فرديته. ويمكن تعريف العدوان بأنه السلوك الذي يؤدي إلى إلحاق الأذى الشخصي بالغير[١٩]. وقد يكون الأذى نفسياً (على شكل الاهانة أوخفض القيمة) أو جسمياً. ويتناول هذا الفصل العدوان غير الناتج عن الاستفزاز، وهي الحالة التي يحاول فيها الطفل السيطرة على أقرانه عن طريق الإيذاء الجسمي (الضرب أو اللكم أو الرفس أو رمي الاشياء أو الدفع أو البصق)، والهجوم اللفظي (اطلاق الاسماء، الاغاظة، الشتم، التسلط، ملاحظات التحقير، التشاجر، التهديد بالايذاء).

والطفل العدواني على نحو شديد ومستمر يميل لأن يكون قهرياً، ومتهيجاً، وغير ناضج وضعيف التعبير عن مشاعره، ولديه توجه عملي[١٨].

والطفل العدواني متمركز حول الذات ويجد صعوبة في تقبل النقد أو الاحباط، والأطفال الأقل ذكاء وجد أنهم اكثر ميلاً للعدوان، ربما لأن الطرق المنظمة في حل الصراع أكثر صعوبة للتعلم.

إن معظم الاطفال في عمر ٣ إلى ٧ سنوات يحرزون تقدماً في اتجاه زيادة ضبط العدوان، فبينما يحاول طفل السنتين حل الخلاف بضرب الآخر بشيء، فإن طفل الأربع سنوات أميل للمجادلة مع الآخر، لبعض الوقت على الأقل. وفي عمر ٨-٩ سنوات يصبح الطفل منضبطاً بشكل جيد، ومع أن المشاجرات تحدث في هذا العمر إلا أنها تكون مختصرة. أما إذا استمر الطفل الكبير في خوض المشاجرات والقيام بأفعال عدوانية شديدة فان على الآباء ان يأخذوا ذلك على محمل الجد وان يستخدموا أساليب عمل سريعة وفعّالة لكبح هذه العدوانية[١].

لقد وجد أن انتشار العدوانية (اللفظية أو الجسمية) متساو تقريباً فيما بين الاولاد والبنات. وقد وجدت إحدى الدراسات ان حوالي ١٠٪ من الأطفال في عمر ١٠ سنوات لديهم عدوانية زائدة بشكل ملحوظ[١].

الاسبـــاب :

هنالك نظريات متعددة حول أسباب عدوان الأطفال. فالبعض يعتقد بأن هناك

غريزة عامة للمقاتلة لدى الانسان[٨] بينما يرى آخرون أن صغار الأطفال يتعلمون الكثير من العادات العدوانية عن طريق ملاحظة نماذج من سلوك الآباء والاخوة والرفاق وغيرهم، كما يبدو أيضاً أن العدوان يزيد احتمال تعلمه عندما يكافأ الأطفال لقيامهم بتصرفات عدوانية وذلك عندما يحصلون على ما يريدون أو يجذبون انتباه الراشدين الذي يهمهم. وتؤكد نظريات اخرى على أن احباطات الحياة اليومية تستثير الدافع إلى العدوان لدى الإنسان، أي انك تتصرف بعدوانية عندما يمنعك عائق ما من تلبية حاجاتك أو الوصول إلى هدفك. ومن الأدلة على نظرية الاحباط ـ العدوان حقيقة ان معظم مشاجرات أطفال ما قبل المدرسة تنشأ بسبب صراع على الممتلكات (احد الاطفال يحاول ان يأخذ لعبة طفل آخر)، وهي مشاجرات يقل عددها مع تقدم العمر ولكنه يبقى السبب الاول للمشاجرات في جميع الاعمار[٩]. ومن العوامل الأخرى اتجاهات المجتمع نحو العدوان. فالزيادة المطردة في جرائم العنف في الولايات المتحدة (بما في ذلك اساءة معاملة الزوجة والاطفال) تظهر عدم قدرة الافراد على ضبط العدوان في ذواتهم، ولدى اطفالهم[١١]، ولقد شهد العقد الماضي تزييناً للعنف في الروايات ووسائل الاتصال الجماهيري، بينما تقوم بعض المجموعات الفوضوية مثل جماعة القبلة (Kiss) بتمجيد التخريب والوحشية. ويبدو أن هناك ثقافة فرعية تقوم على العنف قد أصبحت جزءاً من المجتمع الامريكي، وهذه الثقافة تعتنق معايير اجتماعية قائمة على العنف مثل «العين بالعين» و «الغاية تبرر الواسطة». كما ان المجتمع الامريكي قائم على قوانين التنافس، والتنافس يؤدي إلى زيادة العدوان.

وقدرة الطفل على التخيل تبدو أيضاً عاملاً مؤثراً في العدوان حيث تظهر بعض الدراسات أن الأطفال الأكثر قدرة على التخيل، وحتى على التخيل العدواني، هم أقل احتمالاً للقيام بتصرفات عدوانية[١٠]. وهناك عامل آخر وهو زيادة استخدام العقاقير، فمثلاً، من المعروف ان الكحول تستثير تصرفات العدوان العشوائي لدى المراهقين أو تجعلها أسوأ. إذ ان التسمم الكحولي يخفض سيطرة الأنا ويولد القهرية.

واخيراً فقد لوحظ أن الاولاد الذين يأتون من بيوت يكون الأب غائباً عنها لفترة طويلة يظهرون تمرداً على التأثير الأنثوي للأمهات اللواتي يحملن أعباء اضافية، بأن يصبحوا شديدي العدوان[١٢] وأكثر هؤلاء الأولاد يتصرفون كما لو انهم يعتقدون بأن التصرفات العدوانية تجاه الآخرين هي دليل الرجولة.

ومن المحتمل أن معظم النظريات المذكورة آنفاً صحيحة جزئياً: إذ أن جميع العوامل المذكورة يبدو أنها تلعب دوراً في تنمية عدوان الأطفال، وبسبب وجود نظريات متعددة للعدوان، فان من غير المدهش أن نجد ان حلولاً متعددة قد اقترحت لحل هذه المشكلة.

الوقايـــة:

١ ـ تجنب الممارسات والاتجاهات الخاطئة في تنشئة الأطفال:

فالدراسات تظهر ان مزيجاً من التسيب في النظام والاتجاهات العدوانية لدى الآباء يمكن أن ينتج اطفالاً عدوانيين جداً وضعيفي الانضباط[٧]. والأب المتسيب أو المتسامح اكثر من اللازم هو ذاك الذي يستسلم للطفل ويستجيب لمتطلباته ويدلله ويعطيه قدراً كبيراً من الحرية إما بسبب انصياعه للطفل أواهماله. والأب ذو الاتجاهات العدوانية لا يتقبل غالباً الطفل ولا يستحسنه، وبالتالي لا يعطيه العطف أو الفهم أو التوضيح كما انه يميل لاستخدام العقاب البدني الشديد، وعندما يمارس الأب العدواني سلطته فهو يقوم بذلك بطريقة غير مناسبة وغير متوقعة، واستمرار هذا المزيج من ضعف العطف الأبوي والعقاب البدني القاسي لفترة طويلة من الزمن، يؤدي إلى العدوانية والتمرد وعدم تحمل المسؤولية لدى الطفل[٤،٥،٦].

٢ ـ اعمل على الاقلال من التعرض للعنف المتلفز:

فقد أظهرت نتائج الدراسات قوة التلفاز كأداة لتعلم العدوان، وتظهر إحدى الدراسات الحديثة[٥] أن عادات مشاهدة التلفاز لدى الاولاد في عمر ٨ أو ٩ سنوات قد أثرت على سلوك العدوان لديهم خلال تلك الفترة وحتى مرحلة المراهقة المتأخرة، على الاقل. فكلما كانت البرامج التي يفضلها الأولاد في الصف الثالث الابتدائي أكثر عنفاً كلما زاد السلوك العدواني لديهم في تلك المرحلة وفي مرحلة ما بعد ١٠ سنوات.

٣ ـ اعمل على تنمية الشعور بالسعادة:

حيث تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يعيشون خبرات العاطفة الايجابية (السعادة) يميلون لأن يكونوا لطيفين نحو أنفسهم ونحو الآخرين بطرق متعددة.

٤ ـ اعمل على أن تكون النزاعات الزوجية في حدها الأدنى :

إن الطفل العادي يتعلم الكثير من سلوكه الاجتماعي عن طريق ملاحظة أبويه وتقليدهما ولهذا يجب على الأبوين التأكد من أن الأطفال لا يتعرضون إلى درجات عالية من الجدال والصراع والعدوان بينهما.

٥ ـ أعط الطفل مجالاً للنشاط الجسمي وغيره من البدائل :

إذ أن من الضروري أن يعطى الأطفال فرصاً كثيرة للتدريب الجسمي والحركة مثل اللعب الخارجي النشط والتمرين بحيث يتم تصريف التوتر والطاقة.

٦ ـ غيّر البيئة :

عن طريق إعادة ترتيب بيئة البيت لأن ذلك يُقلل من احتمال حدوث السلوك العدواني. فكلما كان لدى الأطفال حيز مكاني أوسع للعب كلما قل احتمال العدوان بينهم، ولذا فإن اللعب الخارجي الذي يعطي فرصاً كثيرة للحركة من موقع لآخر هو أمر يوصى به بقوة، كما ان للموسيقى تأثيراً مهدئاً على النزعات العدوانية، وترتيب الظروف للطفل لكي يلعب مع اطفال أكبر سناً يمكن ان يساعد كذلك في تخفيض المشاجرات.

٧ ـ اعمل على زيادة إشراف الراشدين :

إذ يبدو أن صغار الأطفال أو الأطفال غير الناضجين يحتاجون إلى أن يشارك الراشدون على نحو أكبر في نشاطاتهم بحيث يحول الراشدون دون حدوث الاستجابات العدوانية أو يقللون منها، لأن إظهار الاهتمام بما يفعله الأطفال أو مشاركتهم فيه يمكن أن يقلل من المشكلات.

وكذلك فإن على الراشد ان ينتبه إلى ضرورة اقترابه المادي من الطفل لكي يحول دون ظهور العدوان، فصغار الأطفال يصبحون أكثر هدوءاً عندما يكون أحد الراشدين قريباً منهم ليقوم بمهمة الأنا الخارجية (external ego) .

وقد يكون من الضروري أيضاً تقصير الفترة الزمنية التي يسمح فيها للطفل باللعب مع غيره والاقلال من عدد الأطفال الذين يسمح له باللعب معهم دون رقابة.

العـلاج:

هناك العديد من الأساليب الفعّالة لضبط عدوان الأطفال:

١ ـ تعزيز السلوك المرغوب:

كثيراً ما نفترض نحن الراشدين أن سلوك الأطفال الطيب هو أمر مفروغ منه وبالتالي لا نقوم بتعزيزه مع أن الخطوة الأولى في معالجة السلوك العدواني هي «الامساك بالطفل وهو يقوم بسلوك جيد»، ومن ثم تقديم الكثير من المعززات الإيجابية للتصرفات غير العدوانية مثل اللعب التعاوني مع صديق. وفي كل مرة يقوم فيها الطفل باللعب مع أحد أقرانه دون شجار أو صراخ لفترة زمنية قصيرة (لا تزيد عن دقيقة واحدة بالنسبة لبعض الأطفال)، يجب ان يمتدح من قبل الأب.

إن من الضروري، بالنسبة لكثير من الأطفال، المزج بين الامتداح والمكافأة المادية، ويمكنك ان تفعل ذلك بأن تجعل التعزيز لعبة مسلية يقوم فيها الطفل بسحب ورقة من مجموعة اوراق لعب سبق خلطها، ثم يعطى للاس (Ace) قطعة من الحلوى وللأوراق الرقمية حبات من الزبيب بقدر الرقم وللصورة قطعة من العلكة.

ومن الطرق الأخرى لمكافأة صغار الأطفال (للاعمار ٣ إلى ٦) بسبب تجنبهم السلوك العدواني كالتوقف عن الإغاظة مثلاً، ان توضع لوحة نجوم فوق باب الثلاجة (أنظر الشكل رقم ١). وأن يُخبر الطفل بأنه في كل مرة يقوم فيها بالإغاظة سوف تضع له إشارة في المربع الخاص بذلك اليوم على لوحة النجوم. «وإذا قضيت ساعة كاملة دون ازعاج فسوف تحصل على نجمة ذهبية في المربع». وعندما يقوم الطفل بالازعاج قل «هذا إزعاج» ثم ضع إشارة في المربع الخاص بذلك اليوم وتلك الساعة دون أن تعنف الطفل أو توبخه. وعندما يقضي ساعة كاملة دون إزعاج، قل «لقد قضيت ساعة كاملة دون إزعاج هل أضع لك النجمة الذهبية أم تضعها بنفسك»؟.

لوحة النجوم

الاســم: التاريخ:

* النجمة تعني مضي ساعة دون إزعاج

التصرفات المزعجة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
٩ , -							
١٠ , -							
١١ , -							
١٢ , -							
١ , -							
٢ , -							
٣ , -							
٤ , -							
٥ , -							
٦ , -							

شكل رقم (١) لوحة النجوم

٢ ـ التجاهل المتعمد :

يجب ان يصاحب تعزيز السلوك المرغوب اجتماعياً تجاهل التصرفات العدوانية، فلا تعط أي اهتمام على الإطلاق لتصرفات الطفل العدوانية إلا إذا ترتب عليها تهديد جديّ لسلامة الآخرين الجسمية. ولا تجادل الطفل أو توبخه أو تعاقبه بسبب سلوك الإغاظة أوالتشاجر، لأنك بتجاهلك للتشاجر سوف تكون متأكداً من أنك لا تعزز هذا السلوك دون قصد منك عن طريق انتباهك له. وفي هذا المجال، تشير نتائج البحوث إلى أن الراشدين يمكن ان يخفضوا استجابات العدوان اللفظية والجسمية لدى الأطفال تخفيضاً واضحاً عن طريق التجاهل المنظم للتصرفات العدوانية وايلاء الاهتمام للتفاعلات التعاونية بين الأطفال وامتداحها[١٢].

وفي حالات العدوان غير المستفز، أعط إضافة إلى ما ذكر سابقاً كثيراً من الاهتمام والرعاية لضحية العدوان في الوقت نفسه الذي تتجاهل فيه السلوك العدواني، وأظهر اهتمامك وعطفك ومحبتك للطرف الذي وقع عليه العدوان.

٣ ـ تعليم المهارات الاجتماعية:

غالباً ما «يدخل الأطفال في الشجار» عندما تعوزهم المهارات الاجتماعية اللازمة لكي «يدخلوا في محادثة». ومن المهارات الاجتماعية التي قد تحتاج إلى تقوية لدى بعض الأطفال مهارة تأكيد الذات (assertiveness)، فقد أظهرت البحوث أن استجابات تأكيد الذات تستثير غضباً أقل وتؤدي إلى إطاعة أكثر من الاستجابات العدوانية[١٤]. فعندما تكون مؤكداً لذاتك فإنك تعبر عن مشاعرك وتدافع عن حقوقك بطريقة منطقية دون أن تكون عدوانيا تجاه شخص اخر، ودون ان تستخدم قوة الإكراه لحل الصراع. فإذا أخذ شخص شيئاً منك، يمكنك أن تقول بطريقة تأكيدية «ان هذا لي واريد ان ترجعه. انني أشعر بالغضب عندما تأخذه دون استئذان». ولاحظ أن التركيز في تأكيد الذات هو على ذاتك (مشاعرك وحقوقك وحاجاتك)، بينما التركيز في العدوان هو على شخص آخر (مهاجمة الشخص الآخر لفظياً أو جسمياً).

ومن طرق تعليم تأكيد الذات أن تخبر الطفل أن من الضروري أن يعرّف الأطفال الآخرين بالحالات التي يزعجونه فيها، وأن من الممكن أن يخبرهم بذلك دون أن يؤذي مشاعرهم او يستثير شجاراً معهم، ولعمل ذلك اطلب من الطفل أن يعطي وصفاً موضوعياً للسلوك المزعج مع توضيح استجابته الشخصية تجاه السلوك، فمثلاً: «لقد كنت أشاهد التلفاز عندما غيرت القنال، إنني لا أحب مثل هذا العمل، إنك تعمل على اغاظتي كثيراً، وهذا يترك لدي مشاعر سيئة». وبعد أن يتعلم الطفل كيف يصف السلوك المزعج ويعبر عن شعوره نحوه، يمكنك أن تعلمه العنصر الأخير من تأكيد الذات وهو طلب القيام بسلوك جديد، وأخبر الطفل أن الآخرين يكونون أحياناً على استعداد لتغيير سلوكهم إذا أعطوا اقتراحاً جيداً حول ما يمكن ان يفعلوه كبديل ـ إن مجرد الطلب من الآخرين ان يوقفوا ما يعملونه قد لا يكون فعّالاً بالدرجة نفسها. وطلب القيام بسلوك جديد يتضمن طريقة من أربع طرق هي: «دعنا نناقش ذلك»، أو «من فضلك تحرك إلى موقع آخر أو افعل شيئاً آخر». أو «دعنا نتقاسم»، أو «انتظر الآن وسوف تحصل عليه فيما بعد». وعندما يفهم الطفل الاستجابة التأكيدية اطلب منه أن يتدرب على الاستجابة بهذه الطريقة لمواقف افتراضية تقوم بوصفها.

إن الاسلوب الجيد في حل المشكلات ومهارات التفاوض هي من المكونات الهامة لتأكيد الذات الفعّال، فحاول أن تجعل الطفل يفكر بطرق اخرى بديلة لمعالجة مواقف الصراع غير الدخول في شجار. وإذا وجد الطفل صعوبة في التفكير بحلول بديلة فإن عليك أن تقترح بعضها، مثل الحل الوسط أو طلب تدخل أحد الراشدين، أو الابتعاد عن طفل أصغر. وكذلك، شجع الطفل على أن يفكر بالحوادث التي تؤدي عادة إلى التشاجر (مثل اختطاف الألعاب)، ويطرق الحيلولة دون وقوع مثل هذه الصراعات في المستقبل (بتبادل الالعاب مثلاً).

٤ ـ تطور مهارة الحكم الاجتماعي (Social Judgement) :-

يتضمن الحكم الاجتماعي الجيد التفكير قبل العمل، وتوقع نتائج الأعمال بالنسبة للفرد والآخرين. ولكي تطور هذه المهارة، حاول أن تصف شجاراً شارك فيه الطفل حدث في الماضي وأن تشير إلى النتائج السلبية التي ترتبت عليه مثل: خسارة الصديق ونقص الشعبية، ومضايقة الأب أو المدرسة، وشعور الطفل بالانزعاج، والمشاعر السيئة أو الالم الجسمي لدى الآخرين، الخ. علم طفلك أنه مسؤول عن التفكير أولاً بالأسباب والبدائل والنواتج ومشاعر الآخرين في كل مرة يجد فيها انه ميال للعدوان، وبعد ان يفكر عليه أن يتخذ القرار المناسب.

ومن مظاهر الحكم الاجتماعي الجيد، ايضاً، احترام حقوق الآخرين في التصرف بممتلكاتهم، فما دامت مشاجرات الأطفال هي، غالباً، حول حقوق الملكية (أحد الأطفال ينتزع لعبة الآخر)، فإن الصغار يحتاجون إلى تعلم التمييز بين ما هو «لي» وما هو «للغير». وعلّم الأطفال، في مرحلة مبكرة، أن يحترموا حقوق الآخرين في ملكياتهم. وهذا يعني أنه لا يجوز «اقتراض» الاشياء دون اذن مسبق.

٥ ـ حديث الذات (Self–Talk) :-

إذا كان طفلك قهرياً ويجد صعوبة في ضبط نزعاته، يمكنك أن تعلمه أنواعاً من العبارات التي تكف العدوان، وهي عبارات يمكن للطفل أن يرددها لنفسه بهدوء عندما يشعر بميل لمهاجمة الآخرين. مثلاً «عد للعشرة»، أو «تحدث، لا تضرب»، أو «قف وفكر قبل ان تتصرف». أطلب من الطفل ان يعيد هذه العبارات عدة مرات إلى أن تصبح العبارة بمثابة إشارة آلية للعمل لديه.

وإذا كان لدى طفلك تأخر في النمو اللغوي بشكل عام، حاول أن تطور لديه مهارات الاتصال اللغوية بأن تتحدث معه أكثر، وشجعه على التحدث بإظهار اهتمام مخلص بما يريد أن يقوله، ولا تنس أن الأطفال الذين تعوزهم المهارات اللفظية يلجأون إلى قوتهم العضلية في التعامل مع الرفاق.

٦ - التقليل من فرص التعرض لنماذج عدوانية :

تشير معظم الدراسات إلى أن الأطفال عندما يشاهدون تصرفات عدوانية فهم يميلون لأن يتصرفوا بعدوانية أكثر. فإذا كان من عادة الأبوين، مثلا، ان يتعاملا مع بعضهما بطريقة عدوانية (بالشجار أوالنقد أو تخفيض القيمة)، يصبح من المحتمل أن يتعامل أطفالهما مع الآخرين بطريقة مشابهة.

وبما أن مشاهدة عروض التلفاز العنيفة يمكن أن تؤدي ايضاً إلى تقليد الأطفال للتصرفات العدوانية، فإن على الابوين ان يقوما بحزم بتحديد الوقت الذي يستطيع فيه الطفل مشاهدة عروض كهذه. ويمكن للابوين ايضا ان يخففا من تأثير أفلام العنف على الطفل بأن يقوما بمشاهدة العرض مع الطفل ومساعدته لكي يميز بين العنف الواقعي والخيالي، وكي يربط بين النواتج السيئة للسلوك العدواني والسلوك نفسه ويفهم الدوافع المعقدة وراء العدوان، ويتحدث عن بدائل غير قائمة على العنف يمكن استخدامها في معالجة الموقف[٢٠]. وبمناقشة الفيلم مع الطفل يمكنك أن تشير إلى دوافع هزيمة الذات (self-defeating) في العدوان ونواتجه، وأن تقدم معايير وتوجهات أخلاقية يمكن للطفل بواسطتها ان يقيم عروض التلفاز، وأن توضح له بأن ما يشاهده هو مجرد تسلية خيالية لا تمثل نموذجاً صادقاً لعالم الواقع.

٧ - تقديم طرق بديلة للتخلص من الغضب :

يمكن أن يتم تصريف نزعات الغضب من خلال نشاطات اللعب. فاللعب يعطي فرصة لإشباع الرغبات التي قد لا تشبع في الواقع، ويعطي اللعب مجالاً للاشباع الرمزي وللتخلص من النزعات العدوانية، فالطفل لا يستطيع أن يضرب أخاه لكنه يستطيع ان يضرب دمية تمثل الأخ، ولذا فإن اللعب يؤدي وظيفة تفريغ الانفعالات. ومن مواد اللعب التي يمكن ان تقدمها للطفل لكي يتخلص من مشاعر الغضب لعبة قابلة للنفخ «بوبو» (bobo) أو كيس للكم، أو صلصال للطرق، أو دمى للضرب، أو ألعاب الحرب أو رعاة البقر أوالهنود، وعندما يتم التحرر من مشاعر

الغضب يصبح من الممكن ضبطها بسرعة. كما أن الرياضة التنافسية، مثل كرة القدم، تسمح ايضاً بتصريف مقبول اجتماعياً للنزعات العدوانية التنافسية. ويمكن للطفل، ايضاً، ان يرسم صورة تمثل الافكار العدوانية لديه وبهذا يتحرر من هذه الأفكار بطريقة مقبولة.

٨ ـ التأكيد على النظام الحازم:

قد تكون العدوانية الزائدة بمثابة استجابة لتساهل الأبوين. ومعنى أن تكون حازماً هو أن توضح للطفل بجلاء أن بعض التصرفات العدوانية غير مقبولة ولن يتم التسامح بصددها، وهذه التصرفات هي الضرب أو الإغاظة دون سبب، فاجعل من الواضح تماماً للطفل بأنك تعارض مثل هذه التصرفات بشدة ووضح أسباب معارضتك لها، ولا تتجاوز عن هذه التصرفات او تبررها قائلاً «أنه مجرد ولد وهو يدافع عن نفسه». وتذكر بأن الاتجاه المتسامح نحو سلوك كهذا لا يؤدي إلا إلى زيادته. عندما يتصرف الطفل بعدوانية، اعمل على تسمية هذا التصرف بوضوح واستخدام القوة في منعه وخصوصاً إذا كان مؤذياً «أنظر ماذا فعلت» أو «يجب عليك الا تقوم أبدا بضرب طفل على عينه».

٩ ـ العقـــاب:ـ

بالإضافة إلى وضع القواعد فإن النظام الحازم يعني تنفيذ هذه القواعد باطّراد، ومن الطرق الفعّالة في معاقبة السلوك العدواني لدى أطفال ما قبل المدرسة أوالصفوف الدنيا استخدام عقوبة العزل (time out). وهو يعني ان يوضع الطفل لوحده فترة محددة من الزمن (في غرفته، أو في الحمام، أو في منطقة معينة من الغرفة) وأن يمنع من المشاركة في النشاطات الاجتماعية القائمة التي تعتبر معززات بالنسبة له.

ففي كل مرة يقوم فيها طفل (٣ـ٦ سنوات) بالمشاجرة أو الازعاج، قل له «سوف تعزل لمدة دقيقتين، وهذا يعني أن عليك أن تذهب إلى الحمام» (ثم سر مع الطفل وافتح باب الحمام ودعه يدخل) «سوف اضبط المنبه على دقيقتين وعندما تسمع صوت الجرس يمكنك ان تخرج».

ومن بين التوجيهات المتعلقة بالعزل مايلي:ـ

أ) يكون العزل لاطفال ما قبل المدرسة لمدة دقيقتين يقضيهما الطفل في الحمام مع

بقاء الباب مغلقاً. أما الأطفال في عمر المدرسة فيمكن عزلهم لمدة ٥إلى ١٠ دقائق.

ب) في كل مرة يقوم فيها الطفل بالاغاظة أوالشجار أرسله فوراً إلى العزل، وقل له: «لقد نسيت وقمت بالاغاظة اذهب إلى العزل»، ولا تجادل الطفل أو تتذمر منه، وإذا لم يطع أجبره على الذهاب وذكره بأنه سوف يمضي دقيقة إضافية في العزل لأنه لم يذهب وحده.

جـ) يجب الا يتم تبادل الحديث مع الطفل وهو في العزل.

د) إذا أحدث الطفل ضجة عند رنين المنبه اجعله يمضي دقيقة إضافية في العزل، وقد يكون عليك أن تفعل ذلك عدة مرات.

هـ) على الطفل أن يرتب الاشياء التي يستخدمها أثناء العزل.

و) عندما يعود الطفل من العزل ويتصرف بشكل مناسب عزز الطفل فوراً لهذا السلوك بالمديح والانتباه.

ز) إذا كان الطفل من الذين يستمتعون بالوحدة، فاستخدم شكلاً آخر من العقاب.

وإذا لم يكن استخدام العزل ممكناً يمكنك ان تسحب بعض الامتيازات من الطفل أو ان تطلب منه التعويض للشخص الذي آذاه بالاعتذار أو اللطف الاضافي (تقديم الحلوى مثلاً) وإذا أدى عدوان الصغير (عمر ٢-٦ سنوات) إلى حدوث كدمة لدى الطفل الآخر، اطلب من المعتدي ان يربت على المنطقة المكدومة بلطف لفترة زمنية قصيرة باستخدام اليد التي قامت بإحداث الكدمة، وإذا رفض الطفل يمكنك ان تمسك يده وتجعله يفعل ذلك[١٥].

وينبغي أن يتم تجنب العقاب البدني، فهو وإن كان يؤدي إلى الكف الفوري لسلوك العدوان، إلا أنه غالباً ما يولد مزيداً من العدوان لدى الطفل ويؤدي إلى تصرفات غير مقبولة في مكان وزمان آخرين. كما أن الأب الذي يوقع العدوان البدني يقدم نموذجاً لاستخدام العدوان في الوقت الذي يحاول فيه أن يعلم الطفل ألا يكون عدوانياً.

١٠ - ترتيب صحبة بين الولد وغيره من الذكور:-

قد يصبح بعض الأولاد عدوانيين في محاولة دفاعية ضد النماذج الأنثوية في

البيت. وفي البيوت التي يوجد فيها الأب، عليه أن يعمل على قضاء وقت أطول مع الولد العدواني، وعندما لا يكون موجودا يجب العمل على ان يتطوع العم أو الخال أو غيرهما من الذكور للقيام بدور «الاخ الاكبر» للولد.

ومن الأمثلة التي يمكن الاشارة اليها (تومي) وهو ولد في العاشرة من عمره كان يعتبر طفلاً صعباً من قبل كل من يعرفه[١٣]. وكان يفضل الشجار على اللعب مع الأصدقاء ويستثير الغضب بدلاً من الاستحسان لدى الراشدين. وكان الغضب لديه حالة مزمنة كما كان يكذب ويسرق ويثير الشغب في الصف. ومع انه يعيش حالياً مع أبويه في البيت إلا أنه قضى أكثر من نصف حياته دون الأب. فالأب طيار أمريكي اسقطت طائرته في فيتنام وقضى ٥ سنوات كأسير حرب، وقد أظهرت نتائج البحوث التي أجراها مركز البحرية الامريكي لدراسات أسرى الحرب أن الأطفال من أبناء الأسرى يظهرون زيادة ملحوظة في عدد المشكلات السلوكية بما في ذلك العصيان ونوبات الغضب والكوابيس والميل للبكاء.

١١ ـ العمل على تنمية الغيرية:ـ

يقصد بالغيرية السلوك الموجه لمساعدة شخص يواجه مشكلة، فكلما اظهر الطفل اهتماماً أكبر بالآخرين كلما قل احتمال أن يلحق بهم الأذى. وتظهر الدراسات الحديثة[١٤] ان الاطفال ابتداء من عمر سنة واحدة يظهرون تعاطفاً طبيعياً مع مشاعر الآخرين، فهم يحاولون، مثلاً، ان يريحوا الاشخاص المتألمين أو الذين يبكون. ويمكن للآباء تنمية التعاطف مع الآخرين والاهتمام بهم بسؤال الطفل عن كيف يشعر الضحية بعد أن يتعرض للاعتداء، وبامتداح الطفل في كل مرة يظهر فيها اهتماماً يتعلق بمعاناة الآخرين.

١٢ ـ تقويض الدفاعات:

لا تترك طفلك يبرر أعمال العدوان ويتجنب تحمل المسؤولية باستخدام أعذار مثل: «ان كل شخص يفعل ذلك» (هذا غير صحيح، وحتى لو كان ذلك صحيحاً فهذا لا يجعل ذلك مقبولاً أخلاقياً).

«هو بدأ بذلك» (كيف كان بوسعك أن تعالج ذلك دون شجار).

«لم أفعل ذلك» (تشير الحقائق إلى انك فعلت ذلك، وسوف يكون أسهل بالنسبة لك الا تتنصل من عملك).

«هو شخص حقير» (اذكر الخصائص الإيجابية التي تشير إلى جدارة ذلك الشخص وقيمته).

١٣ ـ البحث عن أسباب المشكلة:

حاول أن تكتشف الحاجات غير المشبعة التي يمكن أن تكون قد أثارت العدوانية[٢١]. هل يعيش الطفل في جو من النقد المستمر دون امتداح أو تقدير كاف؟ هل يعاني من صعوبات في التعلم أو اعاقات جسمية تجعل من الصعب عليه ان يجاري الأطفال الآخرين؟

قد يستجيب بعض الصغار بطريقة عدوانية بسبب وجود حاجة لديهم غير ملباة للمحبة والاستحسان، وتقوية أو إعادة تنمية مشاعر الحب بين الوالدين والطفل قد تكون ضرورية لخفض تصرفات الأحداث العدوانية، ومشاعر العطف الابوي هي مضادات قوية للتصرف العدواني، وخاصة عندما يعرف الطفل أن ابويه يعارضان السلوك العدواني بقوة.

تقارير حالات:

الحالة رقم (١):

ولد في الرابعة من عمره كثير الشجار مع أقرانه[١٧] كان يكثر من الصراخ عليهم ويصدر لهم باستمرار أوامر حول ما ينبغي أن يفعلوه وكيف يلعبون، ويفرض متطلباته باللكمات والركل والصفع، وقد قام الابوان، بتوجيه من المرشد، بتنفيذ البرنامج التالي لخفض العدوان.

١ ـ في كل مرة يتصرف فيها الولد بعدوانية (بالعدوان الجسدي أو الصراخ أو التسلط) كان يؤخذ فوراً إلى غرفة العزل، وقد أجريت تعديلات على إحدى غرف النوم في البيت لتستخدم لهذه الغاية فأخرجت منها الألعاب والمواد المثيرة للاهتمام.
٢ ـ وقبل أن يؤخذ الطفل إلى غرفة العزل يقول له الأبوان: «لا يمكنك ان تبقى هنا إذا كنت تتشاجر». ولا يعطي الأبوان أية تعليقات اخرى.
٣ ـ يوضع الولد في غرفة العزل ويغلق عليه الباب بحيث لا يستطيع المغادرة.
٤ ـ يبقى الولد في غرفة العزل لمدة دقيقتين. وإذا بكي أو أظهر نوبة غضب تحسب الدقيقتان اعتباراً من لحظة توقف البكاء أو نوبات الغضب.

٥ ـ بعد انتهاء مدة العزل يعاد الطفل إلى نشاطه المعتاد دون أي تعليق على الحادث.

٦ ـ عندما يرغب الوالدان بتفسير اسباب العزل للطفل يناقشانه في ذلك في وقت آخر من اليوم نفسه عندما لا يكون السلوك العدواني قد حدث.

٧ ـ يتجاهل الأبوان سلوك العدوان البسيط الذي لا يستحق الذهاب إلى غرفة العزل، ويتطلب ذلك عدم التعليق على السلوك وعدم الانتباه له عن طريق النظر المفاجيء عند حدوث السلوك العدواني. كما يتجاهل الابوان السلوك العدواني الذي علموا به مسبقاً.

٨ ـ يتم تعزيز سلوك اللعب التعاوني على نحو متكرر (بمعدل مرة كل خمس دقائق على الأقل) من قبل الوالدين دون مقاطعة اللعب، ويكون التعزيز بامتداح الطفل أو إعطاء تعليقات مثل «يبدو أنكم جميعاً تستمتعون بوقتكم».

٩ ـ بعد فترات اللعب المناسب تقدم مكافآت خاصة مثل الشراب البارد أو البسكويت أو الألعاب والنشاطات الجديدة.

١٠ ـ لقد تم استخدام هذا البرنامج من المكافآت والجزاءات على مدار ٢٤ ساعة في اليوم، وبعد ثلاثة أيام من استخدام هذا الاسلوب اختفى سلوك الولد العدواني تماماً. وقد علّق ابواه وكثير من الجيران على ذلك قائلين بأنه اصبح يسلك وكأنه «طفل آخر». والمناسبات النادرة التي كان يظهر فيها السلوك العدواني كانت في مجال الدفاع عن النفس.

الحالة رقم (٢):

كان كريستوفر، وعمره ست سنوات، هو الولد «المشاكس» في الجوار. فقد كان يفرض ما يريد حول الالعاب التي ينبغي أن تلعب وكيف تلعب وكان يعاقب من يخالفونه بطرحهم أرضاً أو لكمهم بحيث كان الأطفال الاصغر يخافون عندما كان يخرج للعب. وفي أحد الأيام اقترحت احدى الجارات وهي ام لطفل في الخامسة من عمره أن يرافق كريستوفر أسرتها في رحلة إلى الشاطيء، ومع أن ام كريستوفر وافقت الا انها حذرت من انه يمكن ان يفسد الرحلة للجميع.

وفي رحلة الشاطيء، اكتشف كريستوفر أن لديه موهبة لم يكن يعرفها فقد تفوق على غيره في التصويب عن قرب، وقد رفع هذا النجاح من روحه المعنوية كان لطيفاً طيلة اليوم، وبعد ذلك أخذ كريستوفر يكثر من زيارة الاسرة التي رافقها في الرحلة.

ومع ان أطفال الاسرة لم يحبوه في البداية إلا أنهم وافقوا على أنه «لا بأس به عندما

يكون لطيفاً، كما أن أم كريستوفر والجارة أصبحتا صديقتين، وبتحسن سلوك كريستوفر وإشارة الجارة إلى الجوانب الجيدة لديه أخذت امه تحبه أكثر من ذى قبل. وبسبب حب أمه له تحسنت مشاعره نحو نفسه ولم يعد من الضروري ان يظهر اهميته عن طريق السيطرة على الآخرين وضربهم. ولقد أظهر كريستوفر أنه كان طفلاً مهملاً أكثر مما هو طفل مشكل. وهكذا أدى العطف والاهتمام الصادق من قبل الأسرة المجاورة أولاً ثم من قبل الأم إلى تحسن كبير في مظهره وسلوكه.

كتب للآباء عن العدوان:

Patterson, G.R.Living With Children: New Methods for Parents and Teachers. Research Press, Champaign, IL, (1971).

يصف الكتاب كيفية استخدام نظام من المكافآت والجزاءات في التعامل مع عدوان الأطفال.

كتب للاطفال عن العدوان :

Sugarman, Daniel: Seven Stories for Growth. Pitman Publishing Co., (1965).

للاعمار ٦ ـ ١٢ :ـ

تتحدث القصة الأولى عن جوني الذي كان عدوانياً تجاه الآخرين إلى أن أصبح بإمكانه ان يناقش اسباب غضبه مع أحد الاشخاص.

Greene, Constance: The Ears of Louis. Viking Press (1974).

للاعمار ٨ـ ١١ :ـ

ولد في الصف الخامس له أذنان كبيرتان يصبح موضوعاً لإطلاق الألقاب من قبل أقرانه.

Stolz, M.: The Bully of Barkham Street. Harer & Row Publisher (1963).

للاعمار ٨ـ ١١ :ـ

ولد في الصف السادس الابتدائي، يعاني من الوحدة وزيادة الوزن يختار صغار الأطفال ليتشاجر معهم.

References: **المراجع :**

1. Robins, L.N.: *Deviant Children Grown Up.* Williams & Wilkins, Baltimore (1966).
2. Patterson, G.R. *et al.*: *A Social Learning Approach to Family Intervention.* Vol. 1. Castalia, Oregon (1975).
3. Werner, E. *et al.*: "Reproductive and environmental casualties: A report on the 10 year follow-up of the children of the Kauai pregnancy study." *Pediatrics* **42**: (1968), p. 112.
4. Fairchild, L. and Erwin, W.M.: "Physical punishment by parent figures as a model of aggressive behavior in children." *Journal of Genetic Psychology* **130**: (1977), pp. 279-284.
5. Lefkowitz, M.M. *et al.*: *Growing Up to be Violent: A Longitudinal Study of the Development of Aggression.* Pergamon, New York (1977).
6. Sears, R.R., *et al.*: "Some childrearing antecedents of aggression and dependency in young children." *Genetic Psychology Monograph* 47: (1953), pp. 135-234.
7. Becker, W.C.: "Consequences of different kinds of parental discipline." In *Review of Child Development Research.* Vol. *1*, Hoffman, M.C., Hoffman, L.W., eds. Russell Sage Foundation, New York (1964), pp. 169-208.
8. Lorenz, K.Z.: *On Aggression.* Harcourt, Brace & World, New York (1966).
9. Dawl, H.: "An analysis of two hundred quarrels of preschool children." *Child Development* 5: (1934), pp. 139-157.
10. Goldberg, L.: "Effects of imitation, fantasy and frustration on aggression in children." Paper presented at the Eastern Psychological Association Convention, April 1975.
11. Pincus, J.H. and Tucker, G.J. "Violence in children and adults." *Journal of Child Psychiatry* 17: (1978), pp. 277-287.
12. Segal, J.: *A Child's Journey.* McGraw-Hill, New York (1978).
13. Brown, P. and Elliot, R.: "Control of aggression in a nursery school class." *Journal of Experimental Child Psychology* 2: (1965), pp. 103-107.
14. Hollandsworth, J. and Cooley, M.: "Provoking anger and gaining compliance with assertive versus aggressive responses." *Behavior Therapy* 9: (1978), pp. 640-646.
15. Pines, M.: "Good Samaritans at age two." *Psychology Today:* (June 1979), pp. 66-74.
16. Ollendick, T.H. and Matson, J.L.: "An initial investigation into the parameters of overcorrection." *Proceedings of the Midwest Association of Behavioral Analysis*, Chicago (1975).
17. Zeilberger, J.: "Modification of a child's problem behaviors in the home with the mother as therapist." *Journal of Applied Behavior Analysis* 1: (1968), pp. 47-53.
18. Quay, H.: "Patterns of aggression, withdrawal, and immaturity." In *Psychopathological Disorders of Childhood.* Quay, H., Werry, J., eds. Wiley, New York (1972).
19. Group for the Advancement of Psychiatry. *Psychopathological Disorders in Childhood: Theoretical Considerations and a Proposed Classification.* New York (1976).
20. Horton, R. and Santogrossi, D.: Mitigating the impact of televised violence through concurrent adult commentary. Paper presented at the American Psychological Association Convention, August 1978.
21. Wolf, A.: *The Parents' Manual.* Simon & Schuster, New York (1941).

تنافس الأشقاء(Sibling Rivalry)

يقصد بتنافس الأشقاء حالات العدوان والحسد التي يشعر بها الأخوة والاخوات نحو بعضهم بعضاً فبوجود طفلين أو أكثر في الأسرة سوف تكون هناك دائماً بعض أشكال المجادلة والتشاحن. والشجار بين الاخوة هو أحد أشكال الإزعاج الأكثر شيوعاً في الأسرة، وغالباً ما يشعر الآباء بخيبة الأمل حول ذلك إذ أنهم يعتقدون بأن هذه المشاحنات تعكس غياب العلاقات السعيدة المنسجمة في البيت، إلا أن التشاحن يمثل، في الواقع، مرحلة طبيعية من النمو، فأطفال السنتين يضربون ويدفعون ويخطفون الأشياء، بينما يستعمل الأطفال الأكبر أسلوب الإغاظة فهم يسيئون لبعضهم من وقت لآخر عن طريق اللغة.

وبالرغم من أن الشجار والإغاظة والتنافس بين الاخوة يعتبر أمراً طبيعياً إلا أن بعض الأطفال يطورون مشاعر عداء أو لا مبالاة نحو بعضهم قد تستمر في معظم الأحيان طوال حياتهم، والبعض الآخر من الأطفال يظهرون ارتباطاً عميقاً ببعضهم منذ السنوات الأولى. والوضع المعتاد هو أن يظهر الاخوة ارتباطاً وإخلاصاً لبعضهم على نحو لا تؤثر فيه المضايقات الجانبية، وهكذا فإن التنافس يمكن ان يعتبر عادياً إذا تبادل الأخوة مشاعر مشتركة بالرضى ومشاعر بالإحباط، وإذا لم يكونوا مشحونين بنزعات العنف ولم ينخرطوا في صراعات تهدد الحياة ضد بعضهم البعض، وإذا لم يحملوا أحقاداً ولم يستجيبوا لكل إساءة كما لو أنها مصيبة.

وتظهر الدراسات[1] أن الأطفال أكثر تنافساً وتناحراً مع زيادة العمر، ولذا توقع أن يكون طفل الثمان سنوات أكثر تناحراً من طفل الأربع سنوات، ومن هم في عمر ١٢ سنة أكثر تنافساً ممن هم في عمر ٨ سنوات. والتنافس أكثر شيوعاً، في العادة، لدى الأخوة الأكبر سناً عندما يكونون متقاربين في العمر (بفارق سنة أو اثنتين)وعندما يكونون في مرحلة الطفولة المتوسطة (٨ ـ ١٢ سنة)، كما يزيد احتمال التنافس عندما يكون الطفلان من ذات الجنس. فالطفل الأكبر غالباً ما يشعر بأن الطفل الأصغر قد «حل محله»، وإذا كان الطفل الأكبر شخصاً جدياً يهتم بالعمل والتحصيل، فمن المحتمل ان يبحث الطفل الأصغر عن هوية منفصلة بأن يصبح مرحاً اجتماعياً غير تقليدي.

وقد يكون للمشاحنات البسيطة بين الأخوة جوانب إيجابية، فهي تعلمهم كيف يدافعون عن أنفسهم وعن حقوقهم وكيف يعبرون عن مشاعرهم ويحلون صراعاتهم، والإغاظة غير المؤذية قد تضفي على الاخوة جواً من المرح.

اما عنـدمـا يصبـح تنافس الاخوة شديداً فإن على الأبوين التدخل بسرعة، لأن التنافس الشديد يشير إلى الشجار المتكرر والشديد أو القاسي، فينبغي الا يسمح الآباء بالإغاظة المتكررة التخريبية التي يكون هدفها السخرية من الشخص الآخر وتمزيق تقديره للذات، وإذا كان اعتبـار الذات منخفضاً أصلاً لدى أحد الأطفال فإن هذا النوع من الإغاظة قد يصبح مؤذياً جداً. وعندما تصبح الاغاظة والتشاحن هما النمط المعتاد فإن أي سلوك مثل أن ينظر أحد الاخوة للآخر يمكن أن يثير شجاراً، وهؤلاء الأطفال يكونون أيضاً متعطشين للوشاية ببعضهم من أجل إيقاع بعضهم في المتاعب. إن على الآباء، بالطبع، الا يسمحوا، في أي ظرف، بحدوث مشاجرات جسمية بين الاخوة، ومع أن هناك اهتماماً متزايداً بالحاجة إلى منع اساءة معاملة الأطفال أو الزوجات، فإن اساءة معاملة الاخوة (العنف من قبل أحد الاخوة ضد آخر) هي ايضاً مشكلة جدية تحتاج للاهتمام، وباختصار، فإن على الوالدين أن يأخذا موضوع التنافس بين الاخوة بجدية، وأن يحميا أطفالهما من مختلف أشكال اساءة المعاملة من قبل بعضهم البعض، سواء أكانت نفسية (التقليل من الشأن والمخاصمة والاغاظة) أو جسمية (أعمال العنف).

الاسبـــاب:

من الاسباب الواضحة لغيرة الاخوة وعدوانهم نحو بعضهم مايلي:-

١ - يعتمـد الأطفـال على والـديهم اعتـماداً كبيراً للحصول على المحبة والانتباه وإشباع الحاجات بحيث لا يحبون أن يشاركهم في ذلك أي شخص آخر.

٢ - هناك صراعات عادية وخلافات تنتج عن حياة الناس معاً بشكل قريب ولفترات طويلة.

٣ - قد يؤدي تفضيل أحـد الأبوين طفلاً على غيره إلى إيقاد شعلة الغيرة لدى الأطفال الآخرين، ويُذكر في هذا المجال أن مقتل قابيل من قبل أخيه هابيل كان بسبب الغيرة الناجمة عن التفضيل الأبوي.

٤ - في بعض الاحيان يتم تحويل مشاعر العدوان نحو الأبوين إلى الاخوة الأصغر.

٥ - قد تتضمن تصرفات الاخوة تعبيراً عن نبذ الأبوين اللاشعوري أو عدم محبتهما للطفل الأصغر.

٦ - عندما يكون أحد الاخوة متدني الامكانات في أحد المجالات بالنسبة لاخ آخر قريب منه في العمر ومن ذات الجنس فإن الطفل الأقل في إمكاناته يميل لإظهار عدوان أكثر تجاه الآخر[٢]. فإذا كان على أحد الاخوة أن يعيش مثلاً في ظل انجازات آخر موهوب

فإنـه يشعـر بأنـه قد فقـد فرديته، ويحس بأن كل أعماله ومنجزاته تقارن مع أعمال ومنجزات أخيه.

الوقايـــة:

تساعد الطرق التالية في الوقاية من بعض أشكال التنافس بين الاخوة:-

١ - المحبة الفردية : اجعل كل طفل يشعر بأنه محبوب وذو قيمة بذاته، وابذل جهداً إضافياً في ذلك إذا لم يكن أحد الأخوة موهوباً وجذاباً كالآخرين، وعبر عن حبك غير المشروط للطفل الأقل نجاحاً، وأظهر تعاطفك معه، أشر إلى خصائصه الفريدة، وساعده على أن يجد أدواراً جديدة يستطيع من خلالها أن يحصل على تقدير الأسرة واعتبار الذات، وحاول أن تحب كل طفل بطريقة فردية خاصة.

٢ - عامل جميع الأطفال بعدالة، وتجنب مقارنة الطفل بغيره كأن تقول مثلاً «لم لا تدرس بجد مثل اختك؟» فنحن نغتاظ عادة عندما يقدم شخص آخر كنموذج لنا.

وتجنب التفضيل الواضح لبعض أطفالك على البعض الآخر، وقدر القدرات الفردية والاختلافات لكل منهم، وكن أكثر وعياً لإشارات التفضيل التي قد تصدر عنك مثل:

أ) مناداة أحد الأطفال باستخدام مفردات التحبب.
ب) الانسجام بشكل أفضل مع أحد الأطفال.
جـ) تدليل أحد الأخوة.
د) تقليل أهمية ميول أو قدرات أو انجازات احد الاطفال على نحو مطّرد.
هـ) قضاء وقت أطول مع أحد الأطفال.
و) التحدث أو الضحك بشكل أكثر مع أحد الأطفال.
ز) إنفاق نقود أكثر على أحد الاطفال (ملابس أفضل أو دروس خاصة أكثر أو كلية ذات نفقات أعلى).

ولا تعتمد على حكمك الخاص فقط في هذا المجال بل أسأل اطفالك بين الفينة والأخرى فيما إذا كانوا يشعرون بأن لديك تفضيلاً لبعضهم.

٣ - هيء الأطفال لاستقبال المولود الجديد عن طريق إخبارهم في وقت مبكر عن توقع ولادة أخ جديد لهم. واجعل الاخوة يساعدون في الاستعداد للطفل الجديد وأعطهم شعوراً

بأنه سيكون طفلهم أيضاً، على ان تراعي شراء الهدايا لجميع الأطفال وليس للطفل الجديد فقط. وأخبر الأطفال بأن الطفل الجديد يعني عملاً كثيراً بالنسبة لك، وأن عليهم ان يخبروك إذا شعروا بأنك لا تلاعبهم أو لم تعد تحبهم بشكل كافٍ لكي تعطيهم مزيداً من الحب والانتباه. وتوقع أن يظهر أطفالك بعض الامتعاض تجاه الطفل الجديد، أو أن يعودوا للتصرف بأساليب طفولية. وإذا فعلوا ذلك لا تنتقدهم أو تعاقبهم، وإنما اصغ لهم، ودعمهم، وطمنهم بأنك تحبهم.

٤ ـ راع الفروق الفردية (Individualize)، إذ لا بد من ملاحظة أن كل طفل يختلف عن الآخر، وبالتالي قد تعطي لطفلة من أطفالك وقتاً أطول لأنها بحاجة إلى ذلك، ولطفلة أخرى مزيداً من الامتداح ـ عندما تستحق ذلك ـ لأنها تحتاج للامتداح، ولطفلة ثالثة كتاباً أو مضرب تنس لأنها سوف تستفيد منه جيداً، ولا تشتر لجميع أطفالك الهدية نفسها عندما تعود من رحلة وإنما اجعل الألعاب فردية لكي تتفق مع ميول كل طفل. ولا تصر على أن يذهب جميع الأطفال للنوم في وقت واحد، فقد يرغب الأطفال الاكبر بالبقاء مستيقظين لفترة أطول لانهم يحتاجون إلى نوم أقل.

٥ ـ اجعل لكل طفل وقتاً خاصاً تقضيه معه بحيث يكون مركز انتباهك، وكن صديقه الخاص لوقت قصير، ولا تتحدث عن أطفالك الآخرين في ذلك الوقت. وبمعنى آخر دع الطفل في الوقت المخصص له أن يكون هو طفلك الوحيد، وكرس هذا الوقت للاصغاء له والعناية به والاستمتاع المتبادل معه. وتذكر أن الطفل الأوسط، بشكل خاص، يعاني عادة من الأهمال الأبوي، وأنك كلما اعطيت لاطفالك من ذاتك اكثر، كلما قلت حاجتهم للتنافس من أجل الحصول على انتباهك.

٦ ـ اترك فترة بين الولادات لأن التنافس يقل بين الأطفال عندما تكون هناك فترات عمرية بينهم تتراوح بين ٣,٥ إلى ٥ سنوات، ففي عمر ٣ سنوات يكون الطفل قد بدأ يتعلم أن يتقاسم الانتباه الأبوي مع غيره وبذا يمكن تجنب الكثير من التنافس.

٧ ـ زود الطفل بأكبر قدر ممكن من الخصوصية وشجع كل عضو في الأسرة على أن يحترم خصوصية غيره، وحاول أن تجعل لكل طفل غرفة نومه الخاصة وخزانته. وكلما كان الحيز المكاني في البيت أكبر كلما قل احتمال الصراع بين الأطفال.

٨ ـ الخبرات المنفصلة: شجع أطفالك على أن تكون لهم خبرات منفصلة، فمعيشة الأشخاص على مقربة كبيرة من بعضهم البعض لفترات طويلة قد تؤدي إلى الشقاق،

وهو ما يشير إليه البحارة الذين يجبرون على العيش معا في مكان ضيق خلال رحلة طويلة. ولا تطلب من الأخوة الأكبر أن «يصحبوا» واحداً من الإخوة الأصغر معهم باستمرار، ولكن نظم الموقف بحيث يقضي الأطفال بضع ساعات كل يوم منفصلين عن بعضهم. وشجعهم على أن تكون لهم اهتمامات مختلفة وبرامج مختلفة وأصدقاء مختلفون، لأن الانفصال المادي لفترة معينة يساعد الطفل في تكوين هوية مستقلة كما يساعد في تقليل النزاع.

٩ - علم الطفل احترام الملكية الخاصة في وقت مبكر، ودرّبه على أن يستأذن إذا أراد أن يستخدم أشياء غيره وأن لا يستعملها دون موافقة. وحاول ان تقلل من الملكيات المشتركة بين الأطفال مثل ملكية الألعاب أو الراديو، ولا تجبرهم على أن يشاركوا الأخرين في اشيائهم الشخصية.

١٠ - النشاطات الاسرية : اعمل على ترتيب نشاطات جماعية متكررة للأسرة ذات طبيعة مرحة مثل النزهات والحفلات والألعاب فقضاء الأسرة لأوقات ممتعة معاً يكوّن لدى أفرادها مشاعر إيجابية تساعد في تخفيض المشاعر السلبية.

١١ - ضع نظاماً واضحاً. بحيث تحدد المسؤوليات وتوزع الأعمال البيتيه بوضوح (مَن يفعل ماذا ومتى) ووزع المسؤوليات بطريقة لا يصطدم الأطفال معها ببعضهم، واعمل على تدوير المهمات بحيث لا يأخذ أحد الأطفال الأعمال الجيدة باستمرار ويأخذ غيره «الاعمال القذرة» دائماً. وبين بوضوح الألعاب والممتلكات التي تعود لكل طفل، وحدد الوقت الذي يسمح فيه لكل طفل بالتحدث بالتليفون (حوالي ١٠ دقائق).

١٢ - شكِّل مجلساً للأسرة وحدد أوقاتاً معينة يلتقي خلالها جميع أفرادها للمناقشة وتبادل الآراء والاستماع للشكاوي والتخطيط. ويمكن للأطفال ان يعبروا عن مشاعرهم في هذه الأوقات وان يكونوا على ثقة بأنهم سوف يعاملون بعدالة.

١٣ - النموذج الابوي : إن علاقتك بزوجتك تعطي مثالاً لمختلف التفاعلات الأسرية، فهل تقدم عادة لأطفالك نموذجاً من التعاطف والاهتمام والحل البنّاء للمشكلات؟

١٤ - منع الوشاية: علم أطفالك بأننا جميعاً نفعل أشياء خاطئة احياناً، وأن من الأفضل تجاوز الكثير من هذه الأخطاء. إن «الوشاية» هي إبلاغ الأبوين باستمرار عن الأخطاء البسيطة مما يؤدي إلى جعل حياة الأسرة غير سارة، ومع ذلك يجب أن لا يشمل هذا المنع إساءة السلوك الجدية (مثل الضرب) والتي تحتاج لأن تعرفها.

١٥ ـ تجنب الحماية الزائدة، فلا تقم بحماية الطفل الأصغر في الأسرة حماية زائدة، لأن على هذا الطفل ان يتعلم احترام حقوق الآخرين وأن يشارك اخوته في الحصول على اهتمامك.

١٦ ـ لا تجعل أحد الأطفال أباً بديلاً، أي لا تجبر الأطفال الأكبر على رعاية الأصغر وعلى أن يتحملوا مسؤولية الراشد في العناية بالصغير. وإذا قام الكبار بتصحيح الصغار ونقدهم بشكل متكرر فكن متفهماً ولكن وضح لهم بأن تصحيح الأطفال وتدريبهم من مسؤوليتك أنت.

١٧ ـ الاهتمام بالغير: علم أطفالك القيم الأساسية للتعاون والمشاركة والترابط الأسري، وأظهر لهم بأنك تقيم هذه الفضائل كما تقيم التنافس والفردية، وشجع أطفالك على العمل لصالح الأسرة وليس فقط لمتعتهم أو فائدتهم الشخصية، ووضح الشبه بين الأسرة والفريق الرياضي حيث يمكن الحصول على أفضل النتائج عندما يتعاون الأعضاء معاً في سعيهم للوصول إلى هدف مشترك. وأكد على أهمية أن يكون اطفالك متعاطفين مع بعضهم وأن يهتم كل منهم بما يتركه سلوكه من أثر في مشاعر الآخرين. ولضمان النجاح في هذا المجال كافيء التصرفات غير الأنانية بامتداحها وأحياناً بمكافآت مادية، وعلم أطفالك الروح الرياضية الجيدة في الألعاب والمسابقات الرياضية، وتذكر ما سبق أن ذكره (شارلزل. لوكاس Charles L.Lucas) «ليست الحضارة أكثر من عملية بطيئة لتعلم أن تكون عطوفاً».

العـلاج

لقد وجد أن الأساليب التالية مفيدة في تقليل المجادلات والمشاجرات بين الاخوة في جميع الاعمار، وفي العادة يستعمل الأبوان مزيجاً من هذه الأساليب:ـ

١ ـ تجاهل : فإذا كان الأطفال متكافئين قد يكون من الحكمة أن تتركهم ليحلوا منازعاتهم البسيطة بأنفسهم، وبهذه الطريقة يتعلمون أن يدخلوا معاركهم دون حاجة للاعتماد غير الضروري على الراشدين. وبتجاهلك التام للمشكلات البسيطة سوف تجد أن تدخلك فيها بعد يصبح أكثر فعاليّة.

٢ ـ قم بدور الحكم (Referee) : يمكنك أن تساعد الأطفال على فض بعض نزاعاتهم بأن تقوم بدور الحكم غير المتحيز.

وفي كثير من الحالات قد لا يكون واضحاً من هو المخطىء، وبدلاً من محاولة إلصاق اللوم بأحد الأطفال فان دورك في هذه الحالات هو أن تساعد الأطفال ليحلوا صراعاتهم بأنفسهم، بل إن عليك، أساساً، ان تجلس مع الأطفال وتعلمهم مهارات حل المشكلات بفاعلية، مثل:

أ) التعبير عن مشاعر الغضب : علم الأطفال ان يعبروا عن مشاعر الغضب والانزعاج لبعضهم البعض بشكل مباشر، لأن إخراج مشاعر الغضب أفضل من إبقائها تحت السطح، فلا تطلب من الأطفال انكار انهم يكرهون أخاهم أو اختهم في تلك اللحظة. وإذا تركت أطفالك يعرفون بأنك تتفهم ذلك فإنك تساعدهم على خفض شعورهم بالذنب حيال مشاعرهم القوية. أخبر الأطفال بأن هذه المشاعر طبيعية. وعلمهم بأن من الضروري أن يكون الإنسان مؤكداً لذاته (يذكر حقوقه وحاجاته ومشاعره) ولكن ليس عدوانياً (يستعمل التنابز بالألقاب والصراخ والتهديد والضرب) تجاه الآخرين.

ب) حل المشكلات المتبادل: شجع اطفالك على ان يبحثوا عن حل، فأفكارهم غالباً ما تكون اكثر عدالة وفهمهم لدوافع بعضهم البعض أكثر صحة منك. وعلى كل طفل أن يحاول التفكير بحلول ممكنة متعددة. فوضح لهم أن الحل الفعّال غالباً ما يتضمن مصالحة تلبي حاجات جميع الاطراف ذوي العلاقة، وأبرز أهمية إحساسهم القوي بالعدالة والانصاف. وإذا كان الأطفال في حالة شديدة من الانزعاج تمنع التفاوض، دعهم يجلسون ويهدأون لفترة.

جـ) الشجار يتطلب اثنين: علم أطفالك بأن لديهم الخيار في أن يقبلوا أو يرفضوا دعوة الشخص الآخر للشجار، فإذا أراد أحد الاخوة ان يغيظهم يمكن للطفل أن يقول «ان من المؤسف ان تكون هذه مشاعرك» ثم لا يعطي أي انتباه لمن يحاول الاغاظة.

وبتعلم هذه المهارات فإنك تعطي للأطفال بديلاً عن استخدام العدوان في حل المشكلات، وبعد ان تقوم بتعليم هذه المهارات فإن دورك كحكم يصبح دور المشجع. فأظهر ثقتك بقدرة الأطفال على حل خلافاتهم بأن تقول «إنني أعرف بأنكم ستجدون طريقة تلبي احتياجاتكم جميعاً. ودعوني أعرف ما الذي تتوصلون له». أو «إنني متأكد من أنكما ستجدان حلاً».

٣ ـ أصدر حكماً (Judge) : عندما يكون لديك سبب للاعتقاد بوضوح أن أحد الأطفال هو الملوم أو أن الأطفال غير قادرين على حل مشكلتهم بأنفسهم فقد يكون عليك أن تقوم بدور القاضي ولجنة المحلفين. أحضر الأطفال معاً واستمع إلى شكوى كل منهم أو تحدث إلى كل منهم على انفراد، وتأكد من الاستماع إلى مواقف جميع الأطراف في الموضوع، ثم أعد صياغة المشكلة بكلماتك واسأل كلا من الأطفال فيما إذا كانت صياغتك صحيحة. وتأكد من أن جميع وجهات النظر قد أصبحت واضحة وأن جميع الحجج قد تمت مراجعتها. وتأكد أيضاً من أن القرار الذي يتم اتخاذه قد فهم بوضوح من قبل الأطفال. وعليك أن تتجنب الوقوف إلى جانب طفل بعينه بشكل مستمر وثابت.

هذا ويوصي (هايم جينوت[٣] (Haim Ginott) ، وهو أحد علماء نفس الطفل المعروفين، بأن تطلب من الأطفال، عند جمعك للبيانات، بأن يخبروك عما حدث كتابة، ويجب أن يصفوا في ١٠٠ كلمة أو أكثر كيف بدأت المشكلة وكيف تطورت وماذا قيل، وفي النهاية يجب أن يضعوا توصياتهم الشخصية للمستقبل. ويذكر (جينوت) بأن الأطفال لا يستجيبون دائماً لهذا الاقتراح الا أنهم، دائماً، يصبحون أكثر هدوءاً بعد هذا الطلب، إذ أن كثيراً من الآباء يجدون أن الأطفال يفضلون فض خلافاتهم بدلاً من الكتابة عنها.

وبعد أن تتجمع لديك الحقائق كن عادلاً وحازماً وهادئاً في إعطاء القرار، فقد تقول مثلاً «جوان، ان الدراجة هي دراجة اختك الكبرى (هيلين). إن عليك أن تسأليها قبل أن تركبي دراجتها. وأنت يا هيلين، كوني لطيفة مع جوان فأنت تحبين أحياناً اللعب بألعابها» إن الأطفال يقدرون العدالة كما يحبون النظام والانضباط.

وقد يكون من الضروري في بعض الأحيان ان تعاقب الطفل الذي يستأسد على الآخرين أو يزعجهم بإرساله إلى غرفة العزل لمدة ٥ـ١٠ دقائق.

٤ ـ المكافآت والعقوبات الجماعية : تعتبر هذه الطريقة من الطرق المحببة لدى الآباء الذين جربوها، فهي تلغي الحاجة إلى معرفة الملوم وهو أمر تصعب معرفته في معظم الحالات، لأن الطفل الذي يسعى لإغاظة غيره غالباً ما يقوم بإثارة المشكلة بشكل خفي لكي يوقع الطفل الآخر في المتاعب.

أ) المكافآت : عندما يتشاجر اثنان من الاخوة باستمرار، قل لهما «انظرا، إذا لعبتما

معاً هذه الظهيرة دون أن يضرب أحدكما الآخر، ويتشاجر معه او يدعوه بأسماء لا يحبها، فسوف أقدم لكما مفاجأة سارة، ولا أستطيع أن أخبركما ما المفاجأة الآن ولكنها ستكون شيئاً تحبانه، وإذا لم أستمع لأي شكل من التشاجر اطلاقاً خلال الساعتين القادمتين فسوف تحصلان على المفاجأة. ولكن إذا بدأ اي منكما الشجار فلن يحصل أيكما على المفاجأة بغض النظر عمن بدأ الشجار. هل فهمتما ذلك؟» وكمكافأة للطفلين يمكن ان تعطي كلا منهما طعاماً يحبه أو لعبة صغيرة أو رحلة إلى الحديقة.

وهناك طريقة أخرى هي أن تثبت الساعة المنبه على فترات زمنية متفاوته، وعندما يقرع جرس المنبه انظر لترى فيما إذا كان الأطفال يلعبون معاً بتفاهم، وإذا كان الأمر كذلك، امتدحهم وأعطهم مكافأة صغيرة والمهم في مكافأة اللعب التعاوني هو أن تذكر نفسك بتقديم المكافأة، لأن معظم الآباء يقعون في عادة الانتباه أساساً للتفاعلات السلبية.

ب) العقوبات : قل للأطفال عندما يتشاجرون «استمعوا، ما دمتم لا تستطيعون التفاهم بشكل ودي معاً، فان عليكم ان تبقوا منفصلين. سيذهب كل منكم إلى غرفة منفصلة ويبقى فيها لمدة خمس دقائق. وعندما تسمعون صوت المنبه يمكنكم العودة. وإذا عدتم للشجار ثانية بعد عودتكم، سيكون عليكم الذهاب للعزل مرة ثانية لفترة أطول. لا يهمني من الذي بدأ الشجار إلا أنني سوف أنهيه. نحن لا نستطيع تحمل هذا الصراخ والشجار طوال الوقت».

وكذلك، إذا تشاجر الأطفال على لعبة أو شيء آخر، فخذ ما تشاجروا عليه وأخبرهم أنهم يستطيعون استعادته ثانية عندما يقررون من الذي يأخذه، وإذا تشاجروا حول مشاهدة التلفاز، قل «لا بأس، من الآن فصاعداً لن يشاهد أحد التلفاز حتى تقرروا من الذي سوف يشاهد وأية عروض سوف تشاهدون، فقرروا جميعاً في غرف نومكم، ولن يسمح لأي منكم بالرجوع لمشاهدة التلفاز في أي وقت حتى تخبروني ما الذي اتفقتم عليه». وتذكر أن تطبيق العقوبات الجماعية يعطي لك واحد من الأطفال سبباً للمحافظة على الهدوء.

٥ - أفرغ الشعور بالغضب: يجب أن يسمح للطفل بأن يعبر عن قدر من العدوان. فـ(جينوت)[٣] (Ginott) يقترح ان يعطى الطفل الأكبر الغيور الذي يضرب الطفل

الصغير، دمية على شكل طفل ويسمح له بضربها وصفعها ليفرغ شعور الغضب. وفي مثال آخر يقترح على الوالدين ان يقولا للطفل، «إذا أردت يمكنك ان ترمي حجارة على الشجرة وتتظاهر بأنها اختك. ويمكنك، إذا أحببت، ان ترسم وجهها على ورقة تثبتها على الشجرة ثم ترمي الحجار، ولكن عليك ألا تؤذيها». وبعض الآباء يشجعون الطفل الغاضب على ضرب مخدة محشوة بالاقمشة الناعمة تتدلى من السقف.

٦ ـ ضع حدوداً : اجعل من الواضح لأطفالك، باستخدام عبارات مؤكدة، بأنك لن تسمح لهم بإيذاء بعضهم البعض جسمياً (بالضرب) أو بالكلمات (السخرية أو الالقاب). وأنك لن تتسامح، تحت أي ظرف، تجاه استخدام العنف المادي بين أطفالك، أو أي شكل من الإغاظة الهدامة. وكتوجيه عام لا تسمح لأطفالك بأن يعاملوا بعضهم بطرق لا تقبلها لو كانوا أطفال غيرك، لا تسمح بالعنف في الاسرة بالتغاضي عن الاعتقاد القائل بأنه إذا اخطأ شخص و «لم يصغ للمنطق» فإن من المقبول أن تضرب ذلك الشخص.

٧ ـ صرف الانتباه : قد يحتاج أطفالك إلى مزيد من الإشراف على لعبهم من قبل الراشدين، فاعمل على الانضمام إلى مجموعتهم بهدوء، لأن مجرد وجودك قد يقلل من التوتر. ويمكنك أن تقترح لعبة جديدة أو أن ترى إمكانات أكثر في لعبة قديمة. إن قولك «ما رأيكم في هذا اللغز، هل يريد أحد منكم حله؟» يمكن ان يثير الاهتمام في نشاط بناء ويقلل من العدوانية.

٨ ـ افهم الاسباب : أي ابذل جهداً جاداً لفهم الأسباب الكامنة وراء الإغاظة الهدامة، واعمل على إنهاء الاسباب الواقعية التي تجعل أحد الاطفال يشعر بالغيرة والامتعاض من طفل آخر.

٩ ـ افصل بين الطفلين: إذا كان الطفلان في حالة تشاحن دائم ولم تفلح معهما الطرق الأخرى حاول تعديل برامجهما (اوقات الطعام، وعمل الواجب والفراغ) بحيث تبقي كلا منهما بعيداً عن طريق الآخر.

تقرير حالة :

أخوان أعمارهما ٧ و ٤ سنوات كانت تظهر لديهما حالة شديدة من تنافس الاخوة، فكل نظرة وكل وضع تقريباً كان يسبب معركة لفظية وجسمية. وكان الطفلان يتنافسان

باستمرار للحصول على انتباه الراشدين والأطفال الآخرين. وقد تعاون الوالدان تعاوناً تاماً في تطبيق توصيات المعالج وجربا أسلوبين جديدين. فبالنسبة للولد الصغير، أدت مساعدته لكي يعبر عن مشاعره بالكلمات إلى خفض حدة مشاعره، إذ ركز الأبوان على مشاعره القوية وقاما بالتعبير بالكلمات عما اعتقدا أنه يشعر به، وكان من المجدي بشكل خاص تعبيرهما عن شعوره بأن الآخرين يتصيدون أخطاءه وأنهم غير عادلين في معاملته. وقد كان من الضروري ان يتوقف الأبوان عن إعطاء المحاضرات الأخلاقية وهو ما كانا يفعلانه عادة. وقد تم التوضيح للأبوين بأن قيامهما بعكس المشاعر (reflection of feelings) كان طريقة ضرورية وكافية لإظهار تعاطفهما مع مشاعر ابنهما. أما الولد الاكبر فقد احتاج إلى تعليمات محددة لكي يهدأ ولا يستجيب دائماً بعصبية ودفاعية. كما عزز الوالدان اللعب التعاوني والمحادثة الودية. وقد طلب إليهما ان يمتدحا هذا السلوك بطريقة طبيعية وإيجابية وأن يعطيا، احياناً، مكافآت مادية. ولقد تم الغاء نمط السلوك السابق لدى الابوين حيث كانا يقومات بتبرير الحاجة للسلوك الجيد ويركزان على سلوك التنافس بالانتباه السلبي ولا يذكران أو يمتدحان السلوك التعاوني المناسب، وقد أظهر الولدان الكثير من فترات القيام بالسلوك الودي والتعاوني وانخفض تنافسهما إلى مستوى مقبول بشكل أكبر.

كتب للآباء حول تنافس الاخوة:

Books for Parents About Sibling Rivalry

Neisser, E.G.: *Brothers and Sisters.* Harper & Row, New York (1951). An excellent book on sibling rivalry.

Ostrovsky, E.: *Sibling Rivalry. A Guide for Parents Who Want to Understand and Control Conflict Between Their Children.* Cornerstone Library, New York (1970).

Sloane, H.R.: *Stop that Fighting. A Short, Step-By-Step Guide for Turning Sibling Rivalry Into Peaceful Coexistence.* Telesis, Ltd., Fountain Valley, CA 92708 (1976). A short booklet about using group rewards and penalties.

كتب للاطفال حول تنافس الاخوة:

Blume, J: Tales of a Fourth Grade Nothing. E.P.Dutton & Co. (1972).

للأعمار ٨ ـ ١١ :ـ

ولد في الصف الرابع مقتنع بأنه لا قيمة له لأن اخاه البالغ من العمر سنتين يحظى بانتباهٍ أكبر من أبويه.

Colman. H: Diary of a Frantic Kid Sister. Crown Publishers (1973)

للأعمار ١٠ ـ ١٣ :ـ

سارة، بنت في الحادية عشرة، لديها مشاعر قوية من الغضب والغيرة نحو اختها التي تبلغ من العمر ١٦ سنة.

Hazan, B.S.: If it Weren't for Benjamin (I'd always get to lick the icing spoon). Human Sciences Press (1979).

للأعمار ٤ ـ ٨ :ـ

نظرة حساسة ومتفهمة لعلاقة الحب والتنافس بين أخوين.

Viorst, J.: I'll Fix Anthony. Harper & Row (1973)

للاعمار ٣ ـ ٦ :ـ

وصف للسلوك غير اللطيف الذي يظهره الأخ الأكبر نحو أخيه الاصغر.

Zaleben, J.: Cecelia's Older Brother. Macmillan (1973).

للاعمار ٤ ـ ٦ :ـ

أخو سيسليا الأكبر يتشاجر معها باستمرار.

المراجع :

References:

1. Kagan, S. and Madsen, M.C.: "Rivalry in Anglo-American and Mexican children of two ages." *Journal of Personality and Social Psychology* 24: (1972), pp. 214–220.
2. Pfauts, J.H.: "The sibling relationship: A forgotten dimension." *Social Work* 21: (1976), pp. 200–204.
3. Ginott, H.: *Between Parent and Child.* Avon, New York (1969).

الصحبة السيئة (Bad Companions)

يميل الأطفال العاديون لأن يكون لديهم مجموعة متنوعة من الأصدقاء، بعضهم جيد وبعضهم سيء. وتشير نتائج الدراسات إلى أن تقليد الأطفال للرفاق هو بشكل عام بنّاء، فالاطفال أقل احتمالاً مما يخشاه كثير من الآباء بأن يقيموا علاقات ثابتة مع رفاق لا يحملون القيم والمعايير الوالدية(١). ان السمات الأخلاقية لدى الطفل تكون قد تكونت أساساً في عمر ١٢ سنة، وفي مثل هذا السن، لا يكون تأثير الصحبة السيئة قادراً بشكل عام على تغيير السمة التي تشكلت في البيت، فقد يقوم الطفل باختبار وتجريب اساليب متنوعة إلا انه من غير المحتمل ان يغير سماته وأخلاقه بشكل جذري.

ومع أن من النادر أن يصبح الأطفال سيئين بسبب الرفاق غير المناسبين، إلا أن ميولهم للقيام بسلوك مشكل قد تستثار من قبل أولئك الأطفال، وعندما يتكرر تورط الطفل بالمتاعب مع صديق معين، ينصح الوالدان بأن يقوما بإجراء فوري بدلاً من الانتظار على أمل ان يكون ذلك مرحلة يتجاوزها الطفل.

الأسبــاب:

غالبـاً ما يدرك الأطفال بأن لصديق أو مجموعة من الاصدقاء تأثيراً سيئاً عليهم، ولكنهم يستمرون في مصادقتهم لأسباب مثل:

١ ـ الاهتمام الخاص والفرصة للانتماء (بسبب قلة الصحبة أو الدعم في البيت).
٢ ـ المتعة والإثارة.
٣ ـ تشابه الميول الخاصة.
٤ ـ المركز والمكانة الاجتماعية.
٥ ـ الحاجة المؤقتة للتمرد وتأكيد استقلالية الفرد عن الوالدين.
٦ ـ نقص الثقة بالذات مما يجعل الطفل يصاحب من هم أصغر أو «أقل ذكاء» أو «أكثر سوءا» من الطفل نفسه.

وفي حالات اخرى تكون الرفقه السيئة نتيجة وليست سبباً لانحراف الأحداث، فبدلاً من أن يكون الرفاق غير المناسبين قد قادوا الطفل إلى الضلال يكون الطفل قد قام باختيارهم بعد ان ظهرت لديه مشكلات السلوك غير الاجتماعي بسبب وجود التماثل في الميول المنحرفة.

الوقايـــة:

١ ـ اعرف أصدقاء طفلك: اجعل طفلك يشعر بأن أصدقاءه مرحب بهم في بيتك وابذل كل جهد لكي تقابل وتعرف أصدقاء طفلك وآباءهم، فكلما تمكن طفلك وأصدقاؤه من امتاع انفسهم في البيت، كلما قل احتمال بحثهم عن الاثارة في مكان آخر، كما أن قضاءك وقتاً مع الاصدقاء سوف يمكنك من معرفتهم ومعرفة انظمة القيم لديهم. وكذلك فان أطفالك سوف يطبقون المعايير المستخدمة في البيت على اصدقائهم، لذا، لا تتسامح في البيت مع الممارسات غير الاجتماعية أو الاشخاص الذين يمارسونها.

٢ ـ تأكد من تنوع الاصدقاء: ساعد طفلك لكي يكون له أصدقاء متنوعون باستخدام طرق مثل ارسال الطفل إلى معسكر صيفي، والسماح له بأن يتزاور مع أطفال الاصدقاء والاقارب.

٣ ـ استخدم نظاماً معقولاً في الضبط: أظهرت إحدى الدراسات(٢) أن المراهقين كانوا أكثر احتمالاً لاتخاذ الأبوين كنموذج ولمصادقة رفاق يرضى عنهم الأبوان إذا استخدم الوالدان المنطق في توضيح القرارات والمتطلبات. إن الأب المنطقي هو نقيض الأب المتسلط الذي يستخدم طرقاً عشوائية قائمة على السيطرة والاستغلال.

العـــلاج:-

١ ـ النقد بلطف: قبل أن يصل طفلك إلى المدرسة الثانوية يمكنك أن تطلب منه ان لا يصادق رفاقاً سيئين. إلا أن النقد المباشر للاطفال المراهقين قد يشكل تحدياً لهم لكي يصروا على اختيارهم، فمنع الصداقة في هذا السن قد يجعلها أكثر جاذبية واثارة.

يبدو ان استخدام النقد غير المباشر أفضل مع المراهقين، فحاول أن تزرع بذرة من الشك حول مدى ملاءمة الاقتران مع الصديق غير المرغوب، وعلى سبيل المثال، يمكن أن تعطي ملاحظة مثل «يبدو انك في كل مرة تكون فيها مع جيم تتورط في المتاعب». أو قد تتساءل فيما إذا كان الصديق هو اختيار حكيم لأسباب محددة مثل ميله إلى السيطرة وسلوكه المتأسد. يمكنك أن «تتساءل» فيما إذا كان استمرار هذه الصداقة سوف يؤدي بالطفل إلى متاعب أكثر خطورة، يمكن أن تقول «ان صديقك، كما أرى، يميل إلى التصرف بطريقة أنانية ونادراً ما يفكر بحاجاتك».

وإذا استمر طفلك في التورط بالمشاكل مع صديق غير مرغوب فيه، يمكنك أن تحاول اللجوء إلى أسلوب حل المشكلات المشترك بأن تقول «كلما كنت مع هذا

الصديق وقعت في مشكلة، ولا يمكن لهذا الوضع ان يستمر. كيف نستطيع ان نحل هذه المشكلة في اعتقادك؟» وغالباً ما يأتي الاطفال بأفكار جيدة مثل «حسناً، يمكن أن اراه خلال فرصة الغداء فقط وامتنع عن رؤيته بعد المدرسة».

٢ ـ شجع الفردية: ساعد طفلك لكي يرى أن من مصلحته ومصلحة صديقه أن يوسع كل منهما دائرة ميوله وعلاقاته، إذ أن تحديد نشاطاتهما بتلك النشاطات التي يمارسانها معاً سوف يصبح في النهاية امراً مزعجاً ومضجراً بحيث يؤدي إلى ان يفقد كل منهما الميل إلى الآخر، فإذا كان الطفل نحيل البنية يذهب للمشاركة في السباق وصديقه قوي البنية يلعب كرة القدم فسوف يجدان أشياء أكثر ليتحدثا عنها بسبب اختلاف نشاطاتهما.

لذا، شجع أطفالك على تطوير مهاراتهم الخاصة وعلى توسيع صداقاتهم بالانضمام إلى مؤسسات يلتقي فيها أطفال تصرفاتهم مقبولة اجتماعياً مثل المرشدات والكشافة والنوادي ومدارس ايام العطل والفرق الموسيقية.

٣ ـ تفحص حاجات الطفل: حدد حاجات أطفالك التي تُلبى عن طريق الصحبة السيئة (الإثارة والمغامرة، والاهتمام، والانتماء، والمركز) واعمل على تلبية هذه الحاجات. فمثلاً، إذا كان يبدو على طفلك أنه يبحث عن الإثارة فاعمل على ترتيب إشراكه في رحلة تخييم بالبر.

٤ ـ آمن بطيبة طفلك: من المهم الا يفقد الأبوان إيمانهما بطيبة الطفل او بقدرته على مواجهة الموقف الصعب، فكن مقتنعاً بأن طفلك خير في الأساس، وتذكر بأن صداقات الطفولة هي في العادة مراحل انتقالية وان الاطفال غالباً ما يمرون بفترة من التمرد واساءة التصرف. ولتكن عندك ثقة بالطفل لان سماته الخلقية قد تشكلت في عمر ١٠ـ١٢ سنة.

٥ ـ قوّ علاقتك بالطفل: لكي تواجه تأثير الصحبة السيئة ابذل جهداً خاصاً لتوثيق علاقتك مع الطفل بأن تصرف وقتاً أكثر معه لوحده في نشاطات ممتعة لكل منكما وفي التحدث معه أكثر على نحو تحاول فيه الإصغاء للطفل باحترام والإفصاح له عن نفسك، لأنك ببناء رفقة كهذه مع طفلك، سوف يميل إلى التوحد معك ويحاول إرضاءك.

٦ ـ طوّر علاقات أخرى : اتخذ خطوات لتقلل من اقتران طفلك بالرفاق السيئين، كأن تحدد بعض الأشخاص الذين يحملون قيماً مقبولة ويمكن أن يصبحوا اصدقاء لطفلك ثم رتب الظروف المناسبة لكي يلتقي طفلك بهؤلاء الرفاق، إذ تظهر الدراسات أن مجرد وجود الطفل مع غيره يعمل كحافز قوي لإنشاء الصداقة.

٧ ـ رتب للحصول على الإرشاد : حاول أن تجعل أحد الراشدين الذين يشعر الطفل بقرب منهم ويحبهم يتحدث مع الطفل ويقدم له التوجيه حول الأصدقاء غير المرغوب فيهم. هذا وقد يكون الأب هو آخر من يثق به الطفل في ذلك الوقت، وبالمقابل قد يكون أحد المعلمين أو الاقارب أو رجال الدين أو المرشد قادراً على فتح خطوط اتصال مع الطفل والقيام بدور الوسيط.

٨ ـ ضع نظاماً وحدوداً: ضع برنامجاً ثابتاً للبيت فيه تحديد لموعد وجبة العشاء، فسوف يقلل ذلك من احتمال الابتعاد عن البيت.

وضع برنامجاً لذهاب الأسرة في رحلات خلال العطل، فإن ذلك يؤدي إلى تقليل العلاقات غير المرغوبة. ورتب عملاً اضافياً للطفل، لأن تعبئة أوقات الفراغ لدى الطفل لن تترك فرصاً كثيرة للاقتران بالأصدقاء غير المرغوبين.

ومع أن للاطفال الحق في مصاحبة من يختارون، يجب الا يسمح لهم بالتصرف على نحو غير اجتماعي، وإذا تصرف طفلك بطريقة تنتهك حقوق الآخرين، يجب أن تتدخل لأنك مسؤول عن سلوك طفلك، ولأنك تمارس حقك الطبيعي عندما تمنع طفلاً غير محترم من دخول بيتك، وإذا ارتكب طفلك عمل عنف فتأكد من أن تجعله يواجه النتائج كأن يعمل لإزالة الاذى أو يدفع تعويضاً عن التلف.

يذكر الباحث (لي روبنز) (Lee Robins)من كلية الطب في جامعة واشنطن أن الآبـاء الذين يتصرفون بلين مع أطفالهم عندما يسرقون أو يقومون بأعمال عنف أو يخرقون القانون بطرق أخرى، ينتهون بأن يصبح أطفالهم أحداثاً منحرفين.

٩ ـ التفريق : عندما تفشل جميع الطرق الأخرى قد يكون عليك ان تتخذ اجراءات اكبر مثل الانتقال من المنطقة أو ارسال طفلك ليعيش مع بعض الاقارب لفترة زمنية مؤقتة أو تغيير مدرسة الطفل أو ارسال طفلك إلى معسكر صيفي داخلي أو مدرسة داخلية.

References: المراجع :

1. Segal, J. and Yahroes, H.: "Protecting children's mental health." *Children Today* (1978), pp. 23–25.
2. *Parents as Leaders: The Role of Control and Discipline.* NIMH Division of Scientific and Public Information, 5600 Fishes Lane, Rockville, MD (1978).

القسوة (Cruelty)

تعتبر القسوة مع الحيوان أو صغار الأطفال بمثابة مرحلة عابرة في الطفولة يتم تغيير السلوك فيها، تحت ضغط الأبوين، إلى السلوك المقبول مع تجاوز الطفل للفترات المبكرة من النمـو الانفعالي. وتعرف القسوة بأنها الحصول المتعمد على المتعة من ايذاء الغير (صغار الأطفال عادة) أو الحيوان. وينبغي التمييز بين القسوة والسلوك القهري الذي لا يعتبر متعمداً.

ويظهر بعض الأطفال قسوة دائمة تستمر دون قيود بعد المرحلة العمرية المعتادة، فقد يحصلون على متعة سادية من تعذيب القطط أو الكلاب أو العصافير أو تنظيم مجموعات بغرض ضرب أولاد آخرين أو التصرف بقسوة تجاه الأخوة الأصغر بحيث يعرضون حياتهم للخطر.

ولقد وجد أن الأطفال الذين يستأسدون على غيرهم يتصفون بسمات محددة[1]، فهم ذكور، ونشاطهم زائد، ومخربون وانبساطيون ودرجات ذكائهم أقل من متوسط أقرانهم. وآباء هؤلاء الأطفال لديهم مشكلات في حياتهم الزوجية أو صراعات في البيت كما أن هؤلاء الآباء أنفسهم كانوا مستأسدين، يستخدمون اساليب في التنشئة الاجتماعية غير ثابتة أو متسيبة. والأطفـال القساة مع الحيوانات[2] هم من الأولاد الصغار السن عادة (متوسط اعمارهم ٩,٥ سنـة)، وذكـاؤهم عادي وتظهر لديهم أعراض عدوانية أخرى كثيرة مثل الاستئساد والتشاجر ونوبات الغضب والكذب والسرقة وهؤلاء الأطفال غالباً ما يأتون من بيوت مضطربة ويتأثرون بنماذج ابوية عدوانية. وبعض الأطفال القساة مع غيرهم يظهرون علامات وجود تلف في الدماغ مثل موجات الدماغ الكهربائية غير العادية.

العـــلاج:

١ - قللْ النماذج العدوانية: ان سلوكك أنت كنموذج هو على جانب كبير من الأهمية. لأن الطفـل إذا رأى أبـويه يتضـاربـان أو يرميان الصحون فقد يتبنى بسرعة مثل هذه التصرفات. وإذا استخدمت مع طفلك العقاب البدني القاسي فقد يقلد هذه القسوة التي استخدمت معه ولذا حاول أن تعبر عن مشاعرك بالكلمات وشجع طفلك ليفعل ذلك.

٢ - ضع حدوداً: يجب الا يتم التسامح مع القسوة بأي شكل من أشكالها. ولذلك عليك كلما لاحظت هذا السلوك، أن تقول فوراً وبحزم «لا تكن مؤذياً، لا يمكن ان اسمح

لك بذلك». وإذا احتاج الامر، قيد حركات الطفل جسمياً بإمساك ذراعيه إلى جانبي جسمه، ولكن لا تصفع الطفل العنيف لأن مقابلة العنف بالعنف تقدم نموذجاً سيئاً. وقد يكون العزل لبضع دقائق عقوبة منطقية لصغار الأطفال. بينما يعتبر فقدان الامتيازات (مثل اللعب مع الأصدقاء) مناسباً للاطفال الأكبر عمراً. ولا تناشد الطفل بأن يتوقف ثم لا تفعل شيئاً. وكذلك تجنب إعطاء انطباع بأنك تحترم سلوكاً كهذا أو تعتبره سلوكاً حاذقاً، كأن تقول «انه مرعب رهيب».

٣ ـ شجع أساليب بديلة في التعبير عن المشاعر: إذا لم يتمكن الأطفال من التعبير عن مشاعر الغضب بطريقة ما يصبحون وكأنهم مضغوطون، وقد ينفجرون على نحو عنيف، ومن بين الطرق التي يستطيع الطفل من خلالها التعبير عن الغضب:ـ

أ) رسم لوحة أو صورة لشخص بغيض: وقد يكون ذلك صورة أب «مرعب» أو اخت. والرسم أفضل من ضرب الآخرين أو ركلهم.

ب) رمي سهام على لوحة، أو رمي أو ضرب بعض الأشياء كضرب حقيبة للملاكمة.

٤ ـ الاب كنموذج عطوف: يجب على آباء الأبناء الذين يظهرون سلوك القسوة أن يبذلوا جهداً اضافياً ليكونوا لطيفين ومحبين، وليعبروا عن مشاعر الرقة والعطف بحيث يرى الطفل هذا النموذج ولا يجد لزاماً عليه ان يتصرف بخشونة لكي يعتبر رجولياً. وكذلك، كلما قضى الآباء وقتاً أطول مع ابنائهم في نشاطات ممتعة متبادلة كلما زاد احتمال ان يتقمص الابن شخصية الأب ويتبنى معاييره الأخلاقية.

٥ ـ نم التعاطف كلما حاول الطفل ان يلحق أذى بالآخرين، ووضح أن هذا «يؤلم» الآخر وحاول ان تستثير مشاعر التعاطف بسؤالك «كيف يمكن أن تشعر لو أن أحداً ربط فيك علبة فارغة أو ضربك على رأسك بعصى؟».

المراجع:

References:

1. **Lowenstein, L.F.**: "Who is the bully?" *Home and School* 11: (1977), pp. 3–4.
2. **Tapia, F.**: "Children who are cruel to animals." *Child Psychiatry and Human Development* 2: (1971), pp. 70–77.

العزلة الاجتماعية (Social Isolate)

العزلة الاجتماعية هي شكل متطرف من الاضطراب في العلاقات مع الرفاق، فعندما لا يقضي الطفل وقتاً في التفاعل مع الآخرين تكون النتيجة عدم حصوله على تفاعل إيجابي كاف. ولمزيد من المعلومات انظر الفصل الخاص بالأطفال الخجولين، فالأطفال الخجولون يرغبون عادة في العلاقات الاجتماعية ويبذلون محاولات لإقامتها، إلا أن العزلة الاجتماعية استجابة أكثر شدة حيث يسعى الأطفال إلى تجنب الآخرين.

وتعني «الاجتماعية» الصحبة والتفاعل مع مجموعة، والشعور بالانتماء. أما «العزلة» فتعني الانفصال عن الآخرين وبقاء الشخص متفرداً وحيداً معظم الوقت. ويبدأ الانفصال عن الآخرين في اغلب الأوقات لاسباب ليست ضمن سيطرة الشخص، ثم يأخذ الفرد بالانسحاب بشكل متعمد أكثر فأكثر. إن الطفل الخجول يشعر بعدم الارتياح، لكنه يستمر في البحث عن اتصال اجتماعي، بينما يمتنع الأفراد المنعزلون، بشكل متعمد، عن التفاعل الاجتماعي. والعزلة الاجتماعية ترتبط ارتباطاً مرتفعاً بمشكلات أخرى مثل الصعوبات المدرسية وسوء تكيف الشخصية العام والمشكلات الانفعالية في مرحلة الرشد لاحقاً. ومما يلفت الانتباه، أن الأطفال المعزولين غالباً ما يطورون سلوكاً منحرفاً، والراشدون المعزولون يتعرضون للصرف من الخدمة العسكرية بسبب سوء السلوك بنسبة عالية.

وفي بعض الاحيان، يختار الأطفال الأذكياء المبدعون البقاء وحدهم وعدم الانضمام لأية مجموعة. وقد يكون هؤلاء الأطفال قادرين على الانتاج والشعور بالسعادة، ومع ذلك فإنهم يبقون معرضين للشعور بالاختلاف، ولاستلام معلومات مرتدة سلبية من الآخرين. إن المجتمع يقيّم الانفتاح الاجتماعي تقييماً عالياً، ومعظم الأشخاص المنعزلين يشعرون بالخوف وعدم التأكد والنبذ والهجر والوحدة بين الجمع وبأنهم يساء فهمهم. إن حوالي ١٠٪ من أطفال المدرسة الابتدائية لا يتم اختيارهم من قبل أي من زملائهم كأشخاص يمكن قضاء بعض الوقت معهم، وهؤلاء الأطفال قد يتم نبذهم بشكل مقصود من قبل الآخرين او يتم تجاهلهم. ويحدث الشكل المتطرف من العزلة عندما ينسحب الأطفال على الدوام أو في اغلب الاوقات إلى عالمهم المتخيل الخاص، وهذا النوع من المشكلات يتطلب تدخلاً متخصصاً فورياً.

ومن المشكلات الهامة للأطفال المنعزلين أنهم لا يجدون فرصاً كثيرة للتعلم

الاجتماعي، إذ تعوزهم على نحو متزايد الخبرات والمهارسات المتعلقة بالاتصال بالآخرين. وبعض الأطفال يكونون منعزلين عن كل شخص آخر بلا استثناء بينما يكون البعض قادراً على إقامة علاقات اجتماعية حسنة نسبياً مع الزملاء، أو الأطفال الاصغر أو الأكبر سناً، أو مع الراشدين، ولا يمتلك الأطفال المنعزلون فرصاً لتطوير صداقات تتطلب انفتاحاً متبادلاً لفترات زمنية طويلة، مع أن الصداقة الوثيقة تتعمق عن طريق المشاركة المستمرة والتي لا تكون ممكنة عندما يكون الفرد وحيداً معظم الوقت، كما أن الرفاق يتشاركون بالقيم التي تصبح ضرورية لشعور الفرد بالانتماء للمجموعة. أما الأشخاص المنعزلون فهم لا يتعلمون قيم الآخرين ولا يكونون قادرين على مشاركتهم بآرائهم الخاصة. هذا وتحدث قبل البلوغ تغيرات متعددة في العضوية في الجماعة، وبعد ذلك تبقى بعض الزمر معاً ويتوحد أفرادها ببعضهم البعض. ولذا يعتبر من الضروري أن يكون الطفل قادراً على الانتماء إلى مجموعة من الرفاق في عمر ١٢ سنة، والا فقد يبقى الطفل منعزلاً طوال فترة دراسته وربما طوال حياته. إن الأطفال يقبلون أو ينبذون الآخرين بناء على خصائص في الشخصية وبناء على مستوى المهارة، والأطفال الاصحاء، الودودون، الاجتماعيون، الذين تسهل معاشرتهم هم الذين يطلب الآخرون صداقتهم. أما الأطفال المنسحبون أو العدوانيون فيتم تجنبهم.

ويركز هذا الفصل على تطوير المرغوبية الاجتماعية والدافعية للاجتماعية.

الأسباب :ـ

١ ـ الخوف من الآخرين : ان الخوف من الآخرين هو سبب قوي للوحدة، ويأخذ الخوف أشكالاً متعددة إلا أنه يؤدي أساساً إلى الرغبة في الهرب من المشاعر السلبية عن طريق تجنب الآخرين، والتفاعل يصبح مساوياً للألم النفسي. وهذا النمط قد يبدأ ظهوره في وقت مبكر جداً لدى الأطفال الذين يعانون من استجابات سلبية قوية بوجود من يمثلون السلطة الوالدية، فالراشدون المتوترون الغاضبون المتناقضون غير الحساسين وغير العطوفين يمكن أن يشكلوا لدى الطفل رغبة في الانسحاب من الاتصال بالآخرين، إذ يصبح الناس مقترنين بالألم، وتصبح الوحدة مقترنة بالأمن والمتعة. كما أن الخبرات المبكرة مع الاخوة أو الرفاق يمكن أن تؤثر على شكل التفاعل الاجتماعي اللاحق، فالأطفال الذين يعاملون بإغاظة وتنمر واحراج غالباً ما يصبحون شديدي الحساسية والمراقبة للذات ويتوقعون استجابات سلبية من الآخرين.

٢ ـ نقص المهارات الاجتماعية : لا يعرف بعض الأطفال كيف يقيمون علاقات مع الآخرين، ولذا كان من المهم ان نفهم ونحلل المهارات الاجتماعية في مختلف مراحل عمر الطفل. لأن الآباء بذلك يستطيعون تحديد المهارات التي يحتاجها أطفالهم. ويمكن ألا يكون أطفال ما قبل المدرسة قد تعلموا القواعد الاساسية لإقامة علاقات مع الآخرين مثل انتظار الدور والمشاركة والثناء على الآخرين وتقديم الافكار حول الالعاب، والأطفال الاكبر قد لا يكونون قد تعلموا الطرق اللازمة لإقامة الصداقات والمحافظة عليها، قد لا يكونون قد تعلموا ممارسة الأخذ والعطاء، والتحدث لشخص ما عن شيء ما. إن عدم التعرض للعلاقات الاجتماعية قد يعيق نمو ميول مشتركة بين الطفل ورفاقه، فالعلاقة الاجتماعية ضرورية لتعلم الاهتمامات المتبادلة والتشارك بها.

٣ ـ رفض الوالدين للرفاق [تحدث نواتج سلبية عندما تكون لدى الابوين توقعات مرتفعة تتعلق بأصدقاء اطفالهما، فهما يشعران الأطفال بشكل مباشر أوغير مباشر بأن الاصدقاء الذين اختاروهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية، وقد يؤدي هذا مباشرة إلى عدم تشجيع الرفاق على مصاحبة الطفل لأنهم يشعرون بأنهم غير مرغوب فيهم من قبل الأبوين.] وتظهر المشكلة الحقيقية عندما يتعلم الأطفال بأن يشكوا بأحكامهم أو يشعروا بأنهم لا يستطيعون إرضاء والديهم إطلاقاً فيما يتعلق باختيار الاصدقاء، وبذلك تصبح العزلة هي النتيجة المؤسفة لهذا الوضع، ويظهر نمط الحصول على الرضى من طلب الوحدة وتصبح العلاقة مع الآخرين غير ذات قيمة.

الوقايــة:

١ ـ الخبرات الاجتماعية المبكرة : [من الضروري توفير خبرات اجتماعية ايجابية مع الآخرين في مرحلة مبكرة، حيث يمكن أن تنشأ المشكلات عندما يلعب صغار الأطفال دون إشراف، إذ أن كثيراً من الخبرات السلبية مثل الاغاظة أو التخويف أو الاحراج قد تؤثر على الطفل الصغير فتجعله يحاول تجنب الآخرين. ومجرد وجود أحد الابوين يمكن أن يساعد الطفل الحساس لكي يشعر بالأمن أثناء اللعب مع الآخرين.] كما ان هذا الاشراف يعطي الأب فرصة لكي يحلل طريقة أطفاله في التفاعل، ويكتشف أسباب المشكلات مع الآخرين ويحددها مما يمكنه من معالجتها بسرعة. إن تحديد الأطفال الذين يستحوذون دائماً على ممتلكات الآخرين يمكن ان يحول دون ظهور نمط نبذهم من قبل الآخرين وعزلتهم الاجتماعية. فمشاركة الأبوين لمجموعات الأطفال الصغار

تساعد على تنمية المشاركة لدى الأطفال وأخذ الأدوار والتعاون وتحمل الا تحري الأمور وفقا لما يشتهيه الفرد.

ويستطيع الأطفال في مرحلة مبكرة جداً من العمر أن يتقبلوا مشاعر الحرج والغضب، ولذلك على الآباء ان يعترفوا بهذه المشاعر وأن يتقبلوها كمشاعر طبيعية «نحن جميعاً نشعر بالغضب أو بالخوف إلا أننا نتغلب بسرعة على هذه المشاعر ونعود فنحب بعضنا البعض ثانية». يجب أن يتعلم الأطفال، بشكل تدريجي، أن يختلطوا مع غيرهم وأن يشعروا بالارتياح لوجودهم في مجموعات أكبر وأكبر. وإذا كان بعض الأطفال يواجهون أول خبرة لهم مع مجموعة كبيرة في مرحلة الروضة ويجدون صعوبة في التعامل مع ما تحمله هذه الخبرة من إثارة وتفاعل، فإن المواجهة التدريجية والمبكرة التي تتم تحت اشراف يبعث على الارتياح تعد الاطفال ليصبحوا اعضاء مشاركين بإيجابية في الجماعة.

٢ - قدم نموذجاً وعلم وناقش الانتماء الإيجابي للجماعة: يجب أن تعلم المهارات الاجتماعية وتقدمها كنماذج خلال مرحلة الطفولة، لأن الأطفال يتعلمون بملاحظتك وأنت تتعامل بانسجام مع اصدقائك، ويستمعون إليك وأنت تتحدث عن خصائص الآخرين الإيجابية.

ان من الضروري تجنب الإشارة إلى جوانب الضعف لدى الآخرين والشكوى من تصرفاتهم، لأن الأطفال يتعلمون من خلال ملاحظة نماذج (مثل الأبوين والأخوة والرفاق)، كما يتعلمون من خلال التعليم المباشر للمهارات المناسبة. فأنت تعلم اطفالك كيف يكونون على وفاق مع الغير وكيف يتجنبون الشجار والشكوى المستمرة، ويمكنك عن طريق الحديث والتمثيل أن تبين للطفل ما هي التصرفات الاجتماعية السلبية، كأن تخبره بأن الأطفال غير المحبوبين يقومون بإغاظة الآخرين واهانتهم واغتيابهم واختطاف الأشياء منهم والاستئساد عليهم ولا يقدمون إسهامات للمجموعة، وأنهم غالباً بائسون، شحيحون، متسلطون، يبالغون في الفرح عندما يكسبون وفي الغم عندما يخسرون، وان مشاعرهم تخدش بسهولة. فما ينبغي أن يتعلمه الأطفال في كل مناسبة هو كيف يكونون أعضاء مهمين في الجماعة. ولتحقيق هذه الغاية يمكنك اخبارهم بأن الأطفال المحبوبين كرماء، مشاركون ولديهم اعتبار

للغير، ومتعاونون، وغالباً ما يقدمون إسهامات للغير أكثر مما هو مطلوب منهم، وأنهم مرحون لديهم حس جيد للفكاهة ويكثرون من الضحك، ويستأذنون من الآخرين قبل استخدام أشيائهم ولديهم روح رياضية في الربح والخسارة، وأنهم كذلك مستعدون لاتباع قواعد الأغلبية واللعب تبعاً لمعايير الجماعة. ويمثل هذا التعليم تساعد طفلك ليشعر بأنه أكثر اتزاناً وثقة بالذات وأكثر إبداعاً، وعندما يصبح كذلك يصبح الآخرون اكثر تقبلاً له وينشدون صداقته.

ان عليك أن تقنع الأطفال بأنك تهتم بهم فعلاً من خلال تصرفاتك معهم وليس من خلال الكلمات الطيبة فحسب، فالاسرة هي نموذج قوي وواقعي لتقبل الجماعة، والأطفال الذين لا يشعرون بالانتماء والتقبل في البيت يجدون صعوبة كبيرة في المشاركة مع جماعة غير مألوفة. إن العلاقات الأسرية يجب ان يتم تحسينها باطراد في مجالات الدفء العاطفي والدعم والانفتاح في التعبير عن المشاعر. ويجب تشجيع الأطفال الكبار على مناقشة علاقاتهم مع الرفاق، وعليك أن تصغي بتعاطف وتقدم اقتراحات للمساعدة. وفي الوقت نفسه الذي تهتم فيه بمطاوعة الطفل لك فإن عليك أن تعبر عن وجهة نظر إيجابية ومتفائلة حول عضويته في مجموعة الرفاق، إذ يمكنك أن تبدي تعاطفاً عندما يتحدث طفلك عن مجموعة من الأطفال لا يسمحون لغيرهم بأن يشارك في اللعب معهم، ويمكن أن يدور النقاش حول زمر الرفاق التي يجب أفرادها البقاء معاً ويقاومون تقبل أعضاء جدد في الزمرة، فهذا الميل يجعل الأمر أكثر صعوبة بالنسبة للأطفال الذين يضطرون للتنقل من منطقة إلى اخرى. وعليك أن تبين أيضاً أن بعض الأطفال لا يستطيعون التوافق مع الغير حتى لو بذل هذا الغير جهداً كبيراً ليكون متقبلاً منهم، فكثير من الناس يحبون عدداً صغيراً من الأفراد ولا يهتمون بغيرهم.

ويمكنك أن تبين لطفلك أن هناك تدرجاً في المراكز يظهر بشكل طبيعي في الجماعات، ففي بعض الجماعات يعتمد المركز على الذكاء وفي جماعات أخرى على المهارات الرياضية. وعلى الأطفال ان يتعلموا أن يأخذوا مركزهم في المجموعة دونما توتر. وبوسعهم أن يفهموا أن من الطبيعي تماماً أن يكون الطفل قائداً في موقف يبدي فيه مهارة واضحة وتابعا في موقف آخر، ولتنمية وعي الأطفال للمهارات الاجتماعية في الجماعات يمكن ان تقترح ان تقوم المدرسة بشراء أو تطوير أفلام تتعلق بالمشاركة

الايجابية في الجماعة، حيث تظهر البحوث[1] أن مشاهدة أفلام كهذه يمكن ان تؤدي إلى زيادة التفاعل الايجابي بين الأقران، فهذه الأفلام تظهر الأطفال وهم يحصلون على خبرات إيجابية عندما يقتربون من غيرهم بهدف اللعب أو التحدث.

٣ - اعمل على تنمية الثقة بالذات وروح المغامرة: يجب أن يشعر الأطفال بالكفاءة وبأنهم آمنون نسبياً. والأساس في ذلك هو تنمية التمكن والإنجاز في مرحلة مبكرة، إذ يمكن أن يتم تعليم الأطفال المهارات التي يعتبرها الآخرون قيمة وتدريبهم عليها، كما يمكن تنمية التناسق الحركي من خلال التدريب المستمر مع الأبوين. والمهارات الرياضية، خاصة لدى الأولاد، تعتبر ذات قيمة عالية من قبل الأقران، إذ قلما يكون الرياضيون المتميزون معزولين اجتماعياً. وكذلك ينبغي تشجيع الأطفال على الاهتمام بهواية أو اكثر، وتستطيع أن تلاحظ وان توجه أسئلة لمعرفة انواع الهوايات أو المهارات التي تعتبر ذات قيمة من قبل أطفال الحي الذين هم في عمر طفلك، وبتقديم هدايا جيدة لطفلك يمكنك ان تطور ميوله، فإذا كان الكثير من صغار المراهقين يصغون للموسيقى ويعزفون على الآلات الموسيقية مثلاً يمكن، ان تشتري جيتاراً كهربائياً لطفلك المنعزل.

[وعندما يشعر الأطفال بالثقة بالذات يصبحون قادرين على المغامرة بالرغم من وجود احتمال النبذ، فتحمل النبذ يبني بشكل تدريجي، وقد تحدث أطفالك عن معاناتك الخاصة من النبذ عندما كنت طفلاً أو عن بعض خبرات النبذ الحديثة لديك، وذلك لمساعدة الطفل على تكوين اتجاه مناسب نحو موضوع التقبل، ويمكن أن ينبذ الشخص ومع ذلك يحتفظ بشعوره بالجدارة دون أن يشعر بأنه سحق وأهين. فالاقتراب من الناس يتضمن مخاطرة النبذ، ومع ذلك يجب أن يتعلم الأطفال بأن هذه المخاطرة جديرة بأن تخاض، لأن نتائجها يمكن أن تكون قيمة جداً، والخطر فيها ليس نهاية العالم.]

العلاج:

١ - كافىء أي شكل من التفاعل الاجتماعي: يجب عدم توجيه النقد للعزلة الاجتماعية، إلا أن التحدث مع الآخرين أو توجيه الأسئلة لهم يجب أن يمتدح وأن يكافأ بشكل ملموس. وإذا لم يكن الأطفال قد قاموا باتصال مع الآخرين من قبل، يمكنك أن تقدم اقتراحات محددة حول ذلك ثم تكافىء هذا السلوك فوراً، وحتى لو لم يحدث أي

اتصال، فان من الضروري للطفل أن يدرس أو أن يأكل مع أقرانه. ويمكن ان يسمح للطفل باللعب باللعبة التي يحبها كمكافأة له لقضاء بعض الوقت مع الآخرين. ويمكن أن يكسب الطفل نقاطاً تستبدل بها امتيازات معينة أو ألعاب صغيرة، ويكسب الطفل هذه النقاط إذا لعب ألعاباً تتطلب تفاعلاً اجتماعياً أو إذا اتبع قواعد الجماعة أو أبدى اهتماماً بغيره. ويجب الا تقدم وجبات خفيفة جيدة للطفل خلال امتناعه عن المشاركة مع الآخرين أو بعد هذا الامتناع مباشرة، فعلى الآباء ملاحظة قوة المعززات الطبيعية كالطعام. وينبغي أن يعطى الأطفال الحليب أو البسكويت عندما يكونوا مستمتعين باللعب وعندما يبدي طفلك تفاعلاً معهم، وكذلك، عندما يحسن الأطفال التصرف اجتماعياً يمكن ان تقدم لهم مكافأة خاصة يحبونها مثل الذهاب إلى (السينما) أو (البولينغ) أو مشاهدة مباراة رياضية. هذا ويخشى بعض الآباء تعوّد الطفل على الامتداح أو المكافأة الملموسة كثمن لزيادة التفاعل مع الاقران، إلا أن البيانات تشير إلى ان مثل هذا الاعتياد لا يحدث. وخاصة إذا تم الغاء التعزيز بشكل تدريجي. فما إن يتم بناء عادة التفاعل الاجتماعي المناسب حتى تصبح عادة مستمرة.

٢ - شجع المشاركة مع الجماعة تشجيعاً نشطاً: يجب أن يشجع الأطفال المنعزلون على التفاعل مع الآخرين في ظروف متنوعة. ومن المفيد وضع الطفل المنعزل مع طفل من ذوي الشعبية، فالشعبية تترك أثراً، إذ يصبح الطفل المنعزل أكثر تقبلاً من قبل الآخرين. وإذا كان لدى أحد الاقارب أو الأصدقاء طفل له شعبية، يمكن ان تقوم بطلب مساعدته، كما يمكن أن تسأل طفلك من هو الطفل المحبوب في صفه ثم تدعو ذلك الطفل للمشاركة في نزهة خاصة. ويمكن أن يتعاون معك والدا الطفل المحبوب فيكافآ طفلهما لمساعدته لطفلك واللعب معه. وينبغي على الآباء أن يفكروا بإبداع ليخلقوا المواقف التي تجعل من رفقة الطفل أمراً قيماً. ومن الطرق الممتازة تنظيم زيارات إلى المسرح أو المباريات الرياضية أو مدينة الملاهي، فالأطفال يستمتعون بالنزهات ويقرنون بين الاستمتاع بالوقت والوجود مع الآخرين. وتفيد هذه النزهات طفلك في جانبين: فهو يتعلم أن يحب وجوده مع الآخرين ويتعلم الآخرون أن يحبوه، والهدف النهائي هو أن يقوم الأطفال الآخرون بدعوة طفلك، وبذلك ينهون عادة العزلة الاجتماعية لديه.

ويمكنك ان تحصل على قائمة بأسماء وأرقام هواتف زملاء طفلك في الصف، وعليك ان تظهر اهتماماً بمعرفة المزيد من المعلومات عنهم من طفلك نفسه، وعندما يتحدث عن الآخرين أظهر حماساً للموضوع واعمل على أن تستمر المحادثة لأطول فترة ممكنة. وكذلك قم بدعوة زملاء طفلك في الصف أو الأطفال المجاورين في كل مناسبة ممكنة، وشجع الالعاب المشتركة بشراء الالعاب التي يحبها الاطفال وبدعوة الأطفال لحضور أكثر ما يمكن من الحفلات، واعمل على إشراك طفلك في النوادي أو في أي شكل من الجماعات ذات الاهتمامات المحددة. إن الناس يتواصلون مع بعضهم بسهولة أكثر في المواقف التي يكونون فيها منشغلين بنشاطات مشتركة. وإذا لم تكن هناك نواد في المجتمع المحلي، فخذ المبادرة واعمل على إنشاء بعض هذه النشاطات وشارك فيها بشكل شخصي. وشجع كذلك الأطفال على المشاركة في المسرح المدرسي وفرق النشيد وأية برامج في المناسبات الخاصة، ولا تتردد في التحدث مع المعلمين لكي يطلبوا من طفلك الانضمام لمجموعات النشاط، وتذكر أن الأطفال المنعزلين يلقون تقبلاً أكثر من قبل أقرانهم عندما يشاركون في النشاط المدرسي.

وفي البيت، ينبغي شراء بعض المعدات التي تجتذب الآخرين، فالالعاب الخارجية مثل قضبان التسلق ولوح التزلج وصندوق الرمل وكرة الحبل، وأهداف كرة السلة، الخ، هي جميعاً من المعدات الممتازة لتنمية حياة الطفل الاجتماعية. وإذا سمحت الإمكانات المالية، فإن وجود بركة سباحة في الفناء يمكن ان يؤدي بشكل طبيعي إلى إنهاء عزلة الطفل الاجتماعية.

٣ ـ درب الطفل على مهارات اجتماعية محددة:

[لا يمكنك أن تفترض بأن الأطفال المنعزلين يعرفون المهارات الاجتماعية الأساسية[٢]، وحتى لو كانوا يعرفونها، فإنك لا تستطيع ان تفترض بأنهم يشعرون بالارتياح لاستخدامها في مواقف اجتماعية حقيقية، لذا فإن من الضروري أن تعلم الأطفال الاساليب المناسبة في التصرف وأن تعطيهم تمرينات كافية على استخدامها بمهارة. ويمكن للاطفال أن يشاهدوا الآباء وهم يمثلون دور أطفال يتفاعلون معاً، فبعد أن يقول الطفل «مرحباً» بطريقة ودية، يبدأ بالتحدث عن موضوعات ذات أهمية مشتركة.] وتعتبر الحوادث الحالية في المجتمع المحلي والناس المعنيون بها من موضوعات الحديث الجيدة. ويحسن أن تدرب الطفل على استخدام الأسئلة ذات النهاية المفتوحة

وعلى إعطاء إجابات، وعقد اقترانات مثيرة للاهتمام بدلاً من الإجابة باستخدام كلمة أو كلمتين، ويمكن توجيه الأسئلة التي تتناول دوافع الشخص الآخر واستجاباته: «ما الذي ترغب في تحقيقه؟» «ما رأيك في ما فعله ذلك الشخص؟» «هل كنت ستتصرف على نحو مختلف؟». ينبغي أن تكون المحادثة شخصية حيث يتحدث الناس عن أنفسهم وردود أفعالهم، والمهم في العلاقة الاجتماعية هو ان تكون مستعداً للعطاء. ومن التدريبات الجيدة أن تتظاهر بعدم الاهتمام عن طريق النظر بعيداً أوالتثاؤب أو القول بأنك مشغول بأمر آخر، وهنا فإن على المتحدث أن يلاحظ ذلك فيتحدث باختصار ويسأل فيما إذا كان من الممكن اتمام المحادثة في وقت آخر ثم ينهي المحادثة في جو مرح.

ويمكن أن تساعد التوجيهات التالية[٣] في تعليم المهارات الاجتماعية للأطفال المنعزلين:

أ) علم مهارات الاتصال، وخاصة كيفية الإصغاء: إذ يمكن أن تبين للطفل كيف يتحدث حديثاً صامتاً مع ذاته وكيف يوجه أسئلة لتستمر المحادثة.

ب) بين للطفل كيف يقيم صداقات. أي كيف يوجه التحية، ويسأل ويعطي معلومات، ويقترح إشراك الشخص الآخر في بعض النشاطات، وكيف يغادر بشكل مناسب.

جـ) بيّن للطفل كيف يعطي ويستقبل التفاعل الإيجابي: أي أظهر الأهتمام والانتباه والمساعدة والتعاون، وأعد صياغة بعض الجوانب المثيرة للاهتمام فيما سمعته، ولخص ما قاله الأخرون، واستجب لطلباتهم، وعبر عن الدعم والاستحسان وكن عطوفاً. وبالنسبة للأطفال الذين يشعرون بالنقص والاختلاف فإن من المريح والمثير للاهتمام أن توضح لهم العملية الكامنة وراء قرار التفاعل الاجتماعي. ويتم تمثيل الشعور بالحاجة إلى التفاعل، ثم الشعور بالقلق حول النواتج السلبية المحتملة، وتناقش الجوانب المختلفة في المشكلة، ويتم التوصل إلى قرار حول ما يجب عمله، حيث يجري الاقتراب من الناس وتحيتهم ثم طلب المساعدة أو المشاركة.

وبعد تعليم المهارات ينبغي تدريب الأطفال على التصرفات الفعّالة التي تزيد من تقبل الرفاق لهم، لأن التدريب المناسب وتمثيل السلوك يؤديان إلى نواتج إيجابية قصيرة

وبعيدة المدى. وشجع الأطفال على ملاحظة أي شكل من النمذجة الجيدة، إذ ينبغي أن يشاهد الأطفال نماذج (في الافلام أو الحياة الواقعية) تتفاعل بشكل إيجابي، يجب أن يروا أطفالاً يقتربون من بعضهم البعض ويتحدثون بحرية، ويلعبون بسعادة. فمن المفيد جداً للاطفال أن يطلب منهم ملاحظة أطفال ماهرين في تفاعلهم يلعبون ألعاباً مثل الدومينو أو الحجلة أو غير ذلك، ويمكن أن يرى الأطفال كيف يركز اللاعبون على اللعبة ويتبادلون الأدوار ويوجهون الاسئلة ويعطون التعليقات.

وإذا اعطيت اهتماماً مناسباً فإنك تستطيع أن تكون فعّالاً جداً عن طريق توجيه لعب طفلك مع طفل آخر حيث يتدرب طفلك على المهارات المذكورة سابقاً من خلال اللعب مع الطفل الآخر. وبعد انتهاء اللعب مباشرة راجع الخبرة مع طفلك وبيّن له الطرق البديلة الأفضل التي يمكن من خلالها التعامل مع موقف محدد ظهر أثناء اللعب، وتأكد من أن تأخذ ملاحظات عن الحوادث الهامة. فالمهارات ينبغي أن تُعلّم تبعاً للموقف المحدد الذي يظهر. ولكي تزيد من التعلم وتتأكد من تعميمه لمواقف أخرى أطلب من الطفل أن يعطي أمثلة اخرى من مواقف في حياته، ويجب أن تناقش مواقف مختلفة في المدرسة، والمجتمع المحلي، وبيوت الأقارب . اطلب من الطفل ان يعطي أمثلة لتفاعلات اجتماعية جيدة مثل (المشاركة، والتعبير عن وجهات النظر) وأمثلة لتصرفات غير جيدة مثل (الانسحاب، والصمت، وعدم الحساسية). وضح للأطفال لماذا تعتبر بعض التصرفات هامة، واطلب منهم إعطاء أمثلة حول متى وكيف تستعمل هذه التصرفات. وإذا لم يتمكن الطفل من إعطاء مثال، قدم له أفكاراً وامثلة من عندك. ومن الأسئلة الجيدة التي يمكن طرحها على الأطفال السؤال عن كيف تستطيع ان تجعل اللعبة أكثر إمتاعاً للآخرين، كما يتعلم الأطفال جيداً من مناقشة ما هي السلوكات التي تجعل المواقف مزعجة وغير ممتعة بالنسبة للآخرين. وبعد أن تدرب الأطفال على المهارات المناسبة اطلب منهم ان يستخدموها مع الآخرين وأن يطلعوك على النتائج.

تقرير حالـة:

قدمت استشارة غير رسمية لأبوين حول كيفية التعامل مع ولد منعزل اجتماعياً في الثانية عشرة من عمره، وكان الولد جيداً في علاقاته في المدرسة أحياناً إلا أنه لا يقوم بمبادرات أو يبدي اهتماماً اجتماعياً في أحيان أخرى. وقد شجع الأبوان على امتداح سلوكه الاجتماعي والتوقف عن إعطاء ملاحظات ناقدة حول نقص الاهتمام بالآخرين لديه. وبما أنه لم يكن يغادر غرفته إلا نادراً فقد كان على الابوين التأكد من اتصاله بالآخرين عن طريق

التأكيد على حد أدنى من المشاركة الاجتماعية، وكان عليه لكي يحصل على مصروفه أن ينضم إلى برنامج ترفيهي في عطلة نهاية الأسبوع يتم تنظيمه في مركز قريب، وكان بوسعه الحصول على مصروف إضافي إذا قضى بعض الوقت خارج البيت. وقد أدى وجوده خارج البيت إلى أن يبدأ بمصادقة بعض الأولاد واللعب معهم أثناء تجواله بجوار البيت. وقد أدت مكافأة الوالدين لقضاء الولد بعض الوقت خارج البيت بشكل طبيعي إلى سلسلة الحوادث التي انتهت بحدوث التفاعل بينه وبين الاولاد الآخرين.

كتب للآباء حول العزلة الاجتماعية: **Books For Parents About Social Isolation**

Ernest, Reta and Siegel, Paul: *Help for the Lonely Child.* Dutton, New York (1974).

Goldstein, A.P., Sprafkin, R.P., Gershaw, N.J., and Klein, P.: *Skillstreaming the Adolescent: A Structural Learning Approach to Teaching Prosocial Skills.* Research Press, Champaign, IL (1979).

كتب للاطفال حول العزلة الاجتماعية :

Fitzhugh, Louise: Harriet the Spy. Harper & Row, New York (1964)

للاعمار ١٠ ـ ١٢ سنة :ـ

يكتشف الأطفال المذكرات التي تكتبها بنت في الحادية عشرة من عمرها وهي مذكرات تتضمن الكثير من الملاحظات الناقدة عنهم. فيقوم هؤلاء الأطفال بنبذ البنت ومضايقتها بلا رحمة. وبدلاً من ان تواجه الموقف، فإن البنت تدعي المرض وتتجنب الذهاب للمدرسة. وتصلها رسالة من مربيتها السابقة تنصحها بأن تعتذر للآخرين وأن تكون ألطف في تعاملها معهم، ففعلت ذلك وتجاوزت المشكلة بنجاح.

Godden, Rumer: The Diddakoi. Viking, New York (1972).

للاعمار ١٠ ـ ١٢ سنة :ـ

يقوم الأطفال بنبذ طفلة غجرية في السابعة من عمرها لأن أسلوبها في الحياة يختلف عن أسلوبهم، وهي تقبل بشكل تدريجي التعاطف والأطعمة التي يقدمها لها الوصي عليها.

Guy, Rosa: The Friends. Holt Rinehart & Winston, New York (1973)

للاعمار ١٢ فما فوق :-

بنت في الرابعة عشرة يتجنبها الآخرون بسبب لكنتها وملابسها الفخمة وعملها المدرسي الجيد، ولا تصادقها الا بنت فقيرة واحدة، إلا أن كبرياء أسرتها الزائفة تجعل من الصعب استمرار هذه الصداقة.

Keith, Harold Verne: The Runt of Rogers School. J.B Lippincott, Philadelphia (1971)

للاعمار ٩ - ١٢ :-

طفل غير بارع في الصف الخامس الابتدائي ينبذه زملاؤه في الصف ويضايقونه، إلا أنه يتمكن في النهاية من ان يثبت نفسه وأن يحصل على تقبل زملائه بأدائه الجيد في فريق المدرسة لكرة القدم.

Limbacher, Walter J.: I'm Not Alone. Pflacim, Dayton, OH (1970)

للاعمار ٩ - ١٠ :-

تتم مساعدة الأطفال لكي يفهموا ويتقبلوا القيم الإيجابية لعضوية الجماعة، ويتم التأكيد على النمو وتقبل الذات.

Schick, Eleanor: 5A and 7B. Macmillan, New York (1967)

للاعمار ٣ - ٥ :-

بنتان وحيدتان جداً تعيشان في العمارة نفسها. تلتقيان في النهاية وتصبحان صديقتين وتلعبان معاً.

Wrenn, C.Gilbert and Schwarzrock, Shirley: Living with Loneliness. American Guidance Service, Circle Pines, MN (1970).

للمراهقين :-

يُعطي الكتاب أمثلة للوحدة مع اقتراح طرق للتغلب على هذا الشعور. ويبين للمراهقين ان الآخرين أيضاً يعانون من الوحدة ويقترح عليهم ان يتعرفوا على الأشخاص الآخرين الوحيدين. كما يوصي الكتاب المراهقين بالانضمام لعضوية الجماعات ويناقش هذه العضوية.

References: المراجع :

1. O'Connor, R.D.: "Relative efficacy of modeling, shaping and the combined procedures for modification of social withdrawal." *Journal of Abnormal Psychology* 79: (1972), pp. 327-334.

2. Oden, Sherri and Asher, Steven R.: "Coaching children in social skills for friendship making." *Child Development* 48: (1977), pp. 495-506.
3. Gottman, John, Gonso, Jonni, and Schuler, Philip: "Teaching social skills to isolated children." *Journal of Abnormal Child Psychology* 4: (1976), pp. 179-197.

الفصل الخامس

السلوكات اللاإجتماعية

تمهيـــد :

سوف نناقش في هذا الفصل مجموعة متنوعة من السلوكات اللاإجتماعية التي تضع الطفل في حالة صراع مع المجتمع، وتتضمن هذه السلوكات عدم الطاعه، عدم الأمانه (الكذب، السرقة، الغش)، واللغة البذيئه (profanity) ، والتخريب واشعال الحرائق، والتحامل، والهرب من البيت والمدرسة. ومع ان كثيراً من المجتمعات لا ترضى عن هذه السلوكات، إلا أنها تساعد على تطورها من خلال تفضيلها التنافس على التعاون، والفردية على الامتثال، والنرجسية على الغيرية.

وفيما يتعلق بالتحامل، يبدو أن الاتصالات بين أبناء الثقافة الواحدة هو المعيار في مجتمعات كثيرة بدلاً من تنوع الاتصال الثقافي.

وهناك عامل آخر يرتبط بالسلوكات اللاإجتماعية عند الشباب وهو اعتماد المراهق لفترة طويلة على الأسرة، فالمراهقون لديهم الموهبة والطاقة لتحمل مسؤوليات الراشدين، إلا أنه لا يوجد لديهم من العمل البناء الا القليل ليسهموا به، كما أن الفرص المتاحة أمامهم لتأكيد استقلاليتهم عن آبائهم قليله هي الأخرى. فدور الطالب الذي يأخذه معظم المراهقين لا يوفر لهم فرصاً كافية كي يتحملوا المسؤولية بشكل تام. وهذه الاعتمادية الطويلة على الآخرين يمكن أن تفسر ولو جزئياً حقيقة أن سلوكات العنف والاجرام عالية بشكل غير متناسب بين الشباب، وإتاحة المزيد من الفرص للشباب للاشتراك في برامج هادفة للعمل أثناء الدراسة وللقيام بالسلوكات الغيرية (مثل تدريس الأطفال الصغار، والعناية بالمسنين) ربما تساعد في حل هذه المشكلة.

لقد تم وصف طرق لخفض التصرفات اللاإجتماعية ـ بما في ذلك العقاب ـ إلا أن الأهم من ذلك هو التركيز في هذا الفصل على الأساليب الإيجابية التي تهدف إلى زيادة السلوكات المقبولة اجتماعياً عن طريق استخدام الثناء والمكافآت، فعن طريق تقوية السلوكات المقبولة اجتماعياً مثل الطاعة والأمانة، يقل احتمال ظهور السلوكات السلبية.

والطفل عادة يعرف الطرق المناسبة للتصرف، إلا أنه بحاجة لأن تكون لديه دافعية للقيام بها، فقد ثبت أن الأساليب السلوكية مثل الاستخدام المشروط للمكافآت

والعقوبات، والتجاهل والنمذجة للسلوكات الاجتماعية المرغوبة هي أساليب فعالة بشكل خاص في خفض التصرفات اللاإجتماعية. وقد تم التركيز في هذا الفصل أيضاً على عوامل العلاقة مثل التفهم والمحبة، حيث تنتج الكثير من التصرفات اللاإجتماعية عن شعور الطفل بالابتعاد عن أبويه. فقد تكون حاجات الطفل للرفقة، والتوجيه والحب غير مشبعة، ونتيجة لذلك يتحول الطفل إلى جماعة الرفاق لإشباع هذه الحاجات، وهذه الجماعة غالباً ما يكون لديها تمرد واتجاهات لاإجتماعية.

وفي ضوء ما تقدم، يصبح من غير المستغرب ما أظهرته البحوث من أن الأسر المفككة أو فقد أحد الأبوين لفترة طويلة غالباً ما يؤدي إلى سلوكات لا إجتماعية عند الأطفال، لأن ذلك يعني قطع علاقة هامة جداً، ولا يعرف الطفل كيف يتعامل مع ذلك إلا بالنضال ضد المجتمع. ويحاول الطفل غير القادر على تحمل الحزن، ومشاعر البؤس الناتجة عن فقد أحد الوالدين أن يصد هذه المشاعر بقيامه بسلوكات لا إجتماعية مثل السرقة والانحراف.

وقد يكون الانضباط حاجة أخرى من حاجات الطفل غير المشبعة، فالأبوان اللذان يتغاضيان عن أو يغفران السلوكات اللاإجتماعية أو اللذان يستمدان أشكالاً متعددة من الرضا من تصرفات أطفالهما اللاإجتماعية يقومان باعداد الطفل لنمط حياة جانحة، لذا يجب أن يتم الإشراف المباشر على سلوك الأطفال، وان تتم مواجهة السلوكات غير المقبولة ومعالجتها فوراً.

ومع أن كل طفل سيقوم، مع مرور الوقت، بشكل فردي وغير متكرر بتصرفات لا إجتماعية مثل العصيان والكذب، إلا أن معظم هؤلاء الشباب لن يكبروا كمنحرفين أو مجرمين ولضمان ذلك يجب ان لا يقوم الأبوان بتصنيف الطفل أو وصمه «كمنحرف» أو «سيء» بسبب سلوكات لا اجتماعية محددة مثل سرقة أشياء تافهة، لأن مثل هذه التصنيفات والتوقعات تنمي مفهوماً سالباً عن الذات، وما إن يرى الطفل نفسه «سيئاً» حتى يستمر بالتصرف بهذه الطريقة ويبحث عن الآخرين الذين يتم أدراكهم بالمظهر نفسه. وهذه العملية هي مثال على «تحقق النبوءة الذاتية» حيث تؤدي التوقعات حول الطفل إلى تحريك عوامل تحول المعتقدات والتوقعات إلى واقع. ولذا تجنب أن تجعل الأمور اسوأ عن طريق المبالغة بردود فعلك لحادث لا إجتماعي، وعلينا ببساطة أن نسيطر على انفعالاتنا وان لا نأخذ هذه السلوكات كإهانة شخصية أو كمؤشر على أننا آباء فاشلون.

ومهما كان الأسلوب الذي تستخدمه لمقاومة الميول اللاإجتماعية عند طفلك، ينبغي

ان تدرك ان العمل على حل مشكلات كثيرة في الوقت نفسه يمكن ان يقود للفشل، والأسلوب الامثل هو ان نختار سلوكاً سيئاً محدداً لمعالجته في الوقت الواحد. فحاول أن تختار السلوك الذي يتكرر حدوثه كثيراً ويعتبر اكثر السلوكات إزعاجاً لك أو للآخرين، وعندما تعمل على حل المشكلة يجب ان تكون مرناً ومنفتحاً مع نفسك، أي أنك راغب في فحص اتجاهاتك وقيمك وسلوكاتك ومستعد لتغييرها عند الضرورة. وبدل ان تتنحى جانباً وتتمنى ان يتجاوز الطفل سلوكه السيء مع تقدمه في العمر أو ان يقوم راشدون آخرون بمعالجة المشكلة، يجب أن تشارك بشكل فعّال، وأن تكون لديك الرغبة في بذل وقتك وجهدك لمساعدة الطفل.

العصيان (Disobedience)

اكثر سؤال يطرحه الآباء فيما يتعلق بتنشئة الاطفال هو : «كيف أعلم طفلي أن يفعل ما يطلب منه؟» ويقدر بعض الباحثين أن حوالي ثلث السلوكات المشكلة التي يظهرها الأطفال لها علاقة بالعصيان[١٥]. بينما يشعر باحثون آخرون أن المشكلة أكثر انتشاراً من ذلك، وأن معظم الأطفال الذين يحالون إلى موجهين متخصصين لديهم عدم الطاعة كمشكلة رئيسية[١٧]. وتعرّف الطاعة أو الإذعان بأنها عمل ما يطلبه الأب في الوقت الذي ينبغي أن يعمل فيه. هذا ونجد أن الأطفال يذعنون في معظم الأوقات لتعليمات الأبوين، حتى خلال السنة الاولى أو الثانية من العمر[٢٠١]. إلا أن من أصعب الدروس التي عليهم أن يتعلموها هو أنه يجب عليهم عمل الشيء في الوقت الذي ينبغي أن يعمل فيه، سواء أعجبهم أم لم يعجبهم، والحقيقة انه درس يستمر الكثير من الراشدين في إيجاد صعوبة في تعلمه.

إن جميع الأطفال يعصون في بعض الاوقات ويرفضون الاستجابة بشكل ايجابي للقوانين المنطقية التي يفرضها الأبوان، ويصل سلوك العصيان ذروته في البداية خلال عمر «السنتين المزعجتين» الاسطوري ويتناقص بشكل طبيعي بعد ذلك، ثم تظهر السلبية مرة أخرى خلال سنوات المراهقة.

وينبغي أن ينظر إلى كمية معقولة من عدم الطاعة على انه تعبير صحي عن الأنا المتطورة التي تسعى إلى الاستقلالية والتوجيه الذاتي. فلا تأخذ رفض الطفل على أنه مؤشر يدل على أنك غير كفوء، أو ان الطفل يحاول متعمداً إغضابك أو إهانتك. وعلى كل حال فان بعض الصغار يعصون باستمرار ويقاومون أي طلب أو امر بشكل اتوماتيكي، ويظهر العصيان غير السوي بشكل أكثر تكراراً واكثر شدة، ويدوم لفترة اطول من الوقت من النوع السوي.

وهناك ثلاثة اشكال رئيسية للعصيان :

١ - شكل المقاومة السلبية، حيث يتأخر الطفل في امتثاله، ويتجهم، ويصبح حزيناً (هادئاً ومنسحباً)، أو يشكو ويتذمر من أن عليه أن يطيع، أو أنه يمتثل لحرفية التعليمات ولكن ليس لروح القانون.

٢ - التحدي الظاهر «لن أفعل ذلك» حيث يكون الطفل مستعداً لتوجيه إساءة لفظية أو للانفجار في ثورة غضب للدفاع عن موقفه.

٣ ـ نمط العصيان الحاقد ويؤدي إلى قيام الطفل بعمل عكس ما طلب منه تماماً، فالطفل الذي يطلب إليه ان يهدأ مثلاً يصرخ بصوت أعلى.

وإذا أصبح العصيان بالنسبة للطفل طريقة في الحياة، فقد يطور عادة السلبية حيث يعارض الآراء والمباديء التي يقدمها الآخرون، فهو يختلف مع الشخص الآخر على جميع النقاط، دون أن يكون هناك سبب منطقي لمعارضته.

الاسبـــاب:

من بين أكثر الأسباب شيوعاً لعدم الطاعة المزمن عند الأطفال ما يلي:ـ

١ ـ النظام المتساهل من قبل أبوين متسامحين يحاولان الإحجام عن قول «لا» للطفل.

٢ ـ القسوة المفرطة أو النظام الصارم من قبل أبوين يميلان إلى أن يكونا متسلطين، نقادين على نحو زائد وكماليين، كثيري الشكوى والتذمر، أو مسيطرين. فمثل هؤلاء الآباء يميلون إلى طلب الطاعة «الفورية» من الأطفال.

٣ ـ عدم الثبات في التربية من قبل ابوين لا يستطيعان الاتفاق على معايير سلوكية او فرض قوانين، وعندما لا يتفق الأبوان يحاول الأطفال أنفسهم أن يقرروا ما هو المسموح وما هو الممنوع(٤).

٤ ـ الأبوان المتوتران أو في حالة صراع، فقد يهمل أحد الابوين أو كلاهما دور الابوة بسبب مطالب العمل، أو عدم الاهتمام، أو مشكلات شخصية، أو الطلاق، أوالخلافات الزوجية.

٥ ـ الطفل المبدع بشكل استثنائي أو قوي الارادة يميل إلى عدم الامتثال، ولأن يسلك على هواه (dance to his own drummer).

٦ ـ من خلال امتصاص كل الغضب وخيبة الأمل لدى أفراد الأسرة فإن الطفل يمكّن بقية أفراد الأسرة من العيش بسلام نسبي.

٧ ـ تؤثر اتجاهات الأبوين نحو السلطة على ميل الطفل للطاعة. فإذا أظهر الأبوان القليل من الاحترام للقانون أو للموظفين الذين ينفذون القانون، فإن أطفالهما يرجح أن يكونوا عندئذ أقل احتراماً للراشدين.

٨ ـ كلما كان الطفل أكثر ذكاء، كلما زاد احتمال أن يكون مطيعاً للمطالب المعقولة. فالأطفال الأذكياء يمكنهم أن يتوقعوا نتائج تصرفاتهم، كما أن بإمكانهم تأخير الإشباع الفوري في سبيل أهداف بعيدة المدى.

٩ ـ يقل احتمال الطاعة عند الأطفال عندما يكونون متعبين، أو مرضى، جائعين، أو متضايقين انفعالياً.

طرق الوقاية:

ان الوسيلة الرئيسية لغرس اتجاه للتعاون عند الأطفال هي تجنب التطرف في التسلط أو التساهل في تنشئة الأطفال، وبدلاً من ذلك اعمل على تبني أسلوب معتدل حيث لا تكون خائفاً من فرض بعض القواعد الضرورية إلا أنك تفعل ذلك بطريقة تجمع بين الحب والمنطق، وهو ما يدعى بالضبط الأبوي الحازم[٧]. ينبغي ان تكون المطالب التي تطلبها من الطفل متوازنة من حيث الحنو، والمنطق، والثناء ومدى الاستجابة لحاجات الطفل. وعندما يشعر الأطفال بالحب وبوجود حدود لتصرفاتهم تقل ميولهم للعصيان إلى أقصى درجة ممكنة. فتذكر أن هدفك هو الحزم وليس السيطرة.

ويمكن تلخيص طرق الوقاية فيما يلي:-

١ـ اعمل على بناء علاقة وثيقة مع الطفل:

كلما زاد حبك لطفلك وحبه لك، كلما كان تقبله لتوجيهاتك أفضل، لأنك عندما تكون أنت وشخص ما أصدقاء، فإنك ترغب في ارضائه وتعمل على ذلك. ولذا خصص بعض الوقت يومياً كي تعطي طفلك اهتماماً خالصاً أثناء عمله أو لعبه، وفي وقت نومه، لأنه وقت ممتاز للرفقة، فحاول أن تجعله وقتاً للاسترخاء والسرور تشارك فيه طفلك خبراتك المثيرة في ذلك اليوم.

٢ ـ كن مستجيباً:

كلما كنت مستجيباً لطلبات طفلك أكثر، كلما كان بإمكانك أن تتوقع منه ان يستجيب لرغباتك وتعليماتك أكثر[٢]، وهذا هو قانون التبادل الذي يقول «إذا حككت لي ظهري، فسوف احك لك ظهرك».

لقد أظهرت الدراسات أن الميل نحو الطاعة ينشأ عند الرضع عندما يستجيب الأبوان لإشاراتهم (يستجيبون لبكاء الطفل فوراً) ويكون بإمكانهم رؤية الأشياء من وجهة نظر الطفل الخاصة[٥]. اما الأب غير الحساس، أي المهتم برغباته ومزاجه ونشاطاته أكثر، فيقل احتمال ان يستجيب طفله للتوجيهات الأبوية عن طيب خاطر.

لذا، فكلما كنت أكثر تعاونا مع الطفل الصغير واكثر حساسية لحاجاته ولعلامات التوتر لديه، كلما كنت تنمي طفلاً مطيعاً أكثر.

٣ ـ لا تكن متسلطاً (Don't Be a Dictator) :ـ

لا تعط أمراً في الوقت الذي يمكن للطلب أن يفي بالغرض، وبدلاً من اتخاذك دوراً دكتاتورياً بإصدارك الأوامر للطفل باستمرار حاول أن تعطي المزيد من الطلبات والاقتراحات، ومن الأرجح أنك سوف تحصل على طاعة أكثر بهذه الطريقة[٣]. وإذا لم يكن لدى الطفل خيار إلا الإذعان فما عليك إلا أن تصدر إليه أمراً واضحاً ومباشراً خشية أن تربكه.

أعط لأطفالك فرصة ابداء رأيهم عند وضع القوانين كلما أمكن ذلك، وبهذه الطريقة سيكونون أكثر ميلاً لاطاعتها. ولا تتوقع من الأطفال الطاعة الفورية دائماً، فإذا أعطيتهم تحذيراً بسيطاً مسبقاً (باقي ٥ دقائق لموعد النوم)، فسيكونون إكثر استعداداً للطاعة، ولذا اسمح بمهلة، وأعط الأطفال الذين يلعبون بضع دقائق فرصة لأنهاء لعبتهم قبل أن يدخلوا. واسمح لأطفالك ايضاً بالتذمر قليلاً عندما يقومون بإطاعة قانون غير سار. لأن ذلك سيعطيهم متنفساً لمشاعر الانزعاج وللتوتر الجسدي، وعندئذ بامكاننا أن نتقبل ونتفهم بعض الاجابات الفظه (back talk) طالما أنها لاتنقلب إلى عدوانية أو إهانة.

واسمح بالعبارات التي تعبر عن «مشاعر» : «أنا أكره غسل الصحون»، و«لقد سئمت من تنظيف هذه الغرفة القذرة»، فهذه ليست عبارات «لا أريد» وانما هي عبارات حول كيف يشعر الطفل، ومن حق الأطفال أن لا يحبوا شيئاً ما. لذا احترم مشاعرهم وساعدهم في التعبير عنها بشكل مناسب، فنحن نتوقع منهم أن يقوموا بعمل ما نطلبه منهم، ولكن ليس من الضروري ان يكونوا سعداء حيال ذلك.

٤ ـ كن قدوة (Set the Example) :ـ

إذا كان لديك اتجاهات إيجابية نحو السلطة والقانون، فمن الأرجح أن يظهر أطفالك احتراماً للسلطة. وإذا كنت لا تحترم إشارات الوقوف وشاخصات الشوارع أو كنت تتحدث عن رجل الأمن باستخفاف فإن أطفالك سوف يميلون إلى تقليد هذا النموذج.

٥ ـ ضع قواعد :

إن أي طلب يطلب من الطفل هو بمثابة قاعدة، وليس أمام الطفل أي خيار الا أن يمتثل. وفيما يلي بعض التوجيهات حول وضع القواعد:

أ) راع الفروق الفردية (Individualize) :ـ

انت افضل من يستطيع ان يقرر ما هي القواعد التي يحتاجها طفلك، لأنك تعرفه أفضل من اي شخص آخر، كما أنك أفضل حكم يعرف القواعد التي تتلاءم مع شخصيته المتميزة، ومستوى نضجه، وظروفه الخاصة. وينبغي عليك أن تأخذ بعين الاعتبار القواعد التي تحكم زملاء الطفل الذين هم في مثل عمره، ولكن لا تتبع هذه القواعد بشكل أعمى. لأن القواعد التي وضعت من أجل الأطفال الآخرين ربما كانت تقودهم نحو المشكلات السلوكية.

ب) كن محدداً (Be Specific) :ـ

عندما تضع قاعدة للطفل تأكد من أنه يعرف تماماً ما الذي عليه أن يعمله، ومتى ينبغي ان يُعمل (الوقت المحدد)، فلا تقل له، «نظف غرفتك»، بل قل، «علق الملابس في غرفتك، ورتب سريرك ، ثم رتب الألعاب في أماكنها». وعندما يكسر الطفل القاعدة ينبغي ان يعرف فوراً. مثلاً، بامكانك أن تقول، «عليك ان تخرج النفايات كل مساء قبل العشاء. وهذا يعني أن تفرغ صندوق النفايات الموجود في المطبخ وسلال القمامة في جميع الحمامات».

جـ) اذكر السبب (State the Reason) :ـ

لقد وجدت معظم الدراسات أنه عندما تشرح أسباب وضع قاعدة ما، يكون الأطفال أكثر استعدادا للإذعان لها(٦). فلا تطلب من الطفل الطاعة العمياء لأن ذلك يمنع تطور التفكير الخلقي عند الطفل. وكلما كانت طلباتك منطقية أكثر، بمعنى أنها تتضمن حاجات وحقوق الآخرين كلما حصلت على طاعة أكبر، خصوصاً من قبل المراهقين.

وكذلك يذعن الأطفال للقاعدة باستعداد أكبر عندما تستفيد أنت وهم من تلك القاعدة. وإذا كنت انت وحدك المستفيد من القاعدة أو راشدون آخرون، يمكنك ان تتوقع مقاومة أشد للقاعدة.

د) توقع الطاعة (Expect Obedience) :ـ

عندما تطلب من طفلك أن يفعل شيئاً، تصرف كما لو كنت تتوقع منه الطاعة، ولا تدعه يشعر مطلقاً بأنك تتوقع منه غير ذلك. فالراشدون الواثقون من الطاعة، من الأرجح أن يحصلوا عليها من أطفالهم. وتذكر أن الابحاث أظهرت أن الأطفال يطيعون آباءهم أكثر بكثير من عدم طاعتهم لهم، حتى خلال «السنتين المزعجتين»، فتحت السطح مباشرة لذلك الطفل العنيد يوجد طفل طيب يريد أن يرضيك.

هـ) اطلب عدداً قليلاً من المطالب :ـ

اطلب عدداً قليلاً من المطالب بقدر ما تدعو الحاجة، ولكن تأكد من أنها ستنفذ، فمن الأفضل أن تعطي خمس قواعد يمكن تذكرها وفرضها بنسبة ١٠٠٪ من الوقت على ان تضع عشر قواعد يمكنك فرضها بنسبة ٥٠٪ من الوقت. هذا مع العلم بأن معظم الآباء يضعون الكثير من القواعد ولا يفرضونها بشكل ثابت. وقد أظهرت الدراسات انه كلما وضع الآباء قواعد اكثر، كلما زادت مقاومة الأطفال للقواعد.

و) ضع القواعد بشكل غير شخصي (State Impersonally) :ـ

كلما كنت في صياغتك للقاعدة أبعد عن الطابع الشخصي كلما حصلت على مقاومة أقل، ولهذا من الأفضل أن تقول: «القاعدة هي أنه لا يسمح برمي الكرات داخل المنزل» بدلاً من: «أنا لا أريدك أن ترمي الكرات داخل المنزل».

وتأكد من إعطاء عبارة مباشرة مثل «حان وقت ذهابك إلى النوم الآن» بدلاً من تشويش الطفل بقولك، «سوف يروقني لو أنك ذهبت إلى فراشك الآن، أرجو أن تذهب».

ز) ضع القاعدة بطريقة إيجابية :

عبر عن القاعدة بطريقة إيجابية قدر الإمكان، أي قل للطفل ماذا عليه أن يفعل (أسلوب توجيهي) بدلاً من ما الذي عليه ألا يفعله (تحريمي)، فقل له مثلاً «اخفض صوتك» بدلاً من «كف عن الصراخ». أو قل، «استخدم الشوكة والسكين من فضلك»، بدلاً من «كف عن الأكل بأصابعك».

ح) انتبه لأسلوبك (Watch your Manner) :

عند صياغتك لقاعدة ما انتبه لنبرة صوتك، ولأسلوبك وللكلمات التي تستخدمها، فهذه جميعاً يمكن ان تستثير لدى الطفل ميلاً للمعارضة. فأسلوب المرافعة أو التملق، وأسلوب جرح المشاعر («كيف تستطيع أن تفعل هذا بي؟»)، والأسلوب الغاضب العدائي («انني غاضب منك»)، والتعليقات الناقدة («لا تكن كسولاً جداً، اذهب ونظف هذه الفوضى») يمكن أن تؤدي إلى شعور الطفل بالاستياء وتستجر سلوك المعارضة. كن هادئاً وواقعياً، ومسترخياً عندما تقوم بإعطاء أوامر كي تعطي الطفل انطباعاً بأنك ايجابي نحوه وأنك واثق من انه سوف يتبع تعليماتك.

ط) اعط الطفل خياراً:

حاول أن تعطي الطفل بعض الحرية في الاختيار عندما تصدر له أمراً، كأن تقول له، «إما أن تلعب بهدوء أو تذهب وتلعب في الخارج»، أو «هل تحب أن تذهب للنوم بعد مشاهدة البرنامج التلفزيوني ام الآن وبذلك يكون لديّ وقت كي اقرأ لك قصة»، أو «لا بأس، بإمكانك أن تجلس في هذا المقعد إلى أن تصبح مستعداً لغسل الأطباق»، أو «هل ترغب في الاستحمام في حمام الطابق العلوي أم الطابق السفلي»؟ ومن الأرجح أن إعطاء خيارات للطفل سوف يزيد من استقلاليته وقدرته على اتخاذ القرار.

ي) كن مرناً (Be Flexible) :-

ينبغي لهذه الحدود التي تضعها للطفل أن تتراخى تدريجياً كلما تقدم في النضج، كي تعطيه مزيداً من الحرية والمسؤولية الذاتية.

٦ - فرض القواعد:-

أ) كن ثابتاً : مهما كانت القواعد التي تضعها ينبغي أن يتم فرضها بشكل ثابت، فلا تكن متساهلاً اليوم ومتشدداً غداً، لأن الأطفال عندما يكونون عرضة لتغير القواعد المستمر، فإنهم يقومون بفحص القاعدة عند كل مناسبة. ولا تدع الطفل يكسر قاعدة أو يثنيها إلا في ظروف نادرة جداً تقارب حالات الطواريء. وفي أول مرة أو اثنتين يكسر فيهما الطفل القاعدة اطلب منه ان يخبرك ما هي القاعدة التي كسرها، ولا تقبل أعذاراً واهية، ولا تسمح للطفل بتحريف

القاعدة. دعه يعرف أن القانون حازم، وإذا استمر الطفل في خرق القانون، فان عليك ان تجازيه كي تضمن طاعته. ونفذ الجزاء بهدوء وتجاهل اية انفجارات انفعالية قد يبديها. لا تسمح له ابداً بأن يخرق القانون عن طريق ثورات الغضب التي يطلقها.

ب) استخدم جزاءات منطقية:

حاول ان تجعل الجزاء متناسباً مع المخالفة. ويعتبر فقد بعض الامتيازات عقوبة معقولة لكثير من أشكال العصيان: فإذا تأخر الطفل كثيراً بعد أن دعي للعشاء، احرمه من العشاء المعتاد، وإذا ترك ألعابه مبعثرة في المكان احرمه من استخدامها لمدة اسبوع، وإذا ركض في الشارع فهذا يعني ان عليه ان يلعب في داخل البيت، وإذا ضرب اخته الصغيرة فهذا يعني ان عليه ان يبقى في غرفته وحيداً.

تجنب الإفراط في القسوة في العقاب، بما في ذلك الصفع على الردفين أو الجلد أو الصفع على الوجه أو الصياح في وجه الطفل، لأن هذه الطرق تميل إلى أن تستجر غيظ الطفل وتخفض احتمال تقمصه لك ولمعاييرك الخلقية، والعقاب الشديد يجلب معه انزعاجاً عاطفياً شديداً (الخوف والغضب) وهذه تحول دون التعلم والتفكير.

العــلاج:

بعض الأمور التي ينبغي اجتنابها: لا تفرض على الطفل برنامجاً متزمتاً بأن تكون مقيداً له (بالكثير من القواعد) أو معاقباً (بالعقاب القاسي)، وتجنب المناكدة ثم الممازحة، وكذلك الصراخ والتهديد أو إطلاق الألقاب على الطفل، فالأرجح أن هذه الأساليب تعطي نتائج عكسية وتولد الحقد ومزيداً من التمرد عند الطفل[٣٠٢]. وبدلاً من ذلك خطط بدقة برنامجاً يركز على تنفيذ قاعدة أو اثنتين وعلى تنمية اتجاه الطاعة والتعاون عند الطفل تدريجياً.

وفيما يلي بعض الأساليب التي وجد أنها فعالة في خفض الميل للمعارضة عند الأطفال:

١ ـ التعزيز الإيجابي:

بدلاً من أخذ الطاعة كشيء مفروغ منه، ينبغي على الأبوين ان يبذلا جهداً

خاصاً للثناء على الطفل في كل مرة يذعن فيها لمطالبهما. ومن النادر عادة ان يقوم الآباء بالثناء على سلوك الطاعة، في حين غالباً ما يلومون بشدة سلوك عدم الطاعة[١٢]، مع أن احدى الأمهات عندما قامت بالثناء على سلوك الطاعة عند طفلتها البالغة من العمر سبع سنوات وفي الوقت نفسه تجاهلت سلوك المجادلة والصراخ والعصيان عند طفلتها وجدت أن السلوك غير المرغوب قد انخفض بشكل واضح خلال عشرة أيام[٨].

وبالإضافة إلى الثناء والتقدير، فان المكافآت المادية لسلوك الطاعة كانت فعالة بالمستوى نفسه مع الأطفال في عمر ١٢ سنة فما دون، ففي كل مرة يمتثل فيها الطفل لطلب الأب، يُعطى فيشة أو نقطة أو نجمة يمكن أن تستبدل بها على أسس متفق عليها امتيازات مثل (مشاهدة التلفاز) أو الطعام (بسكويت أو حلوى). اختر المكافآت التي تشعر أنها جذابة بشكل خاص لطفلك، واسمح له بابداء رأيه في نوع المكافأة التي ستستخدمها. ويمكنك ان تزيد دافعية الطفل للتصرف بطريقة متعاونة عن طريق جعل المكافأة في البيت مشروطة بسلوك الطاعة.

وفي حالة الأطفال من عمر ٧ ـ ١٢ سنة جرب استخدام نظام نقاط لتعزيز الطاعة، حيث يتلقى الطفل نقطة واحدة توضع على لوحة في كل مرة يلتزم فيها بالقاعدة، وعندما يتم الحصول على خمس وعشرين نقطة قم بالثناء عليه لطاعته، وأعطه ما تم اختياره كنشاط معزز مثل حضور فيلم أو القيام برحلة إلى الحديقة العامة (أنظر الشكل رقم ١).

لوحة تقدم الطفل

اسم الطفل : ....

المهمـــة	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الاحد
ترتيب السرير قبل التاسعة صباحاً.	×	×	×	×			
اخراج النفايات إلى الحاوية		×	×	×			
اطعام القطة في الساعة السادسة مساء			×	×	-		
الذهاب للنوم الساعة الثامنة والنصف مساء.	×		×	×			
الانتهاء من تناول الأفطار خلال نصف ساعة	×	×		×			
المجموع اليومي	٣	٣	٤	٥			

ـ يؤدي الحصول على ٢٥ نقطة إلى الذهاب إلى السينما مع الوالد

الشكل رقم (١)

عندما تصبح النسبة المئوية للطاعة عند الطفل أكثر من ٧٥٪ من الوقت ولمدة اسبوعين متتاليين قم بزيادة عدد النقاط اللازمة للحصول على مكافأة خاصة زيادة تدريجية.

وبالنسبة للأطفال الذين هم ما بين الثانية والخامسة من العمر قم بوضع نجمة او صورة وجه باسم على اللوحة في كل مرة يطيع فيها الطفل، وعندما يجمع خمسة وجوه، أعطه مكافأة مادية كالحلوى أو لعبة صغيرة بالاضافة إلى الثناء مع توضيح السبب الذي من أجله أعطي المكافأة. ولتوضيح ذلك نورد فيما يلي القصة التالية:ـ

كان الأطفال الثلاثة لإحدى الأسر يرفضون الاستجابة لطلب أبويهم المساعدة في الأعمال المنزلية، وعندئذ قام الابوان باتباع النظام التالي: كان الأطفال يحصلون على عدد محدد من النقاط عن كل مهمة يتمونها، ثم يتلقون مبلغ ٥ سنتات عن كل ١٠ نقاط يكسبونها، وبإمكانهم اما ان يقوموا بانفاق النقود فوراً أو تحديد بعض الاشياء أو الامتيازات التي يرغبون في الحصول عليها، ومن ثم ادخار بعض النقود من أجل شرائها. وكل مهمة لا يكملها الأطفال يخسرون في مقابلها نقطة واحدة. ولم يستخدم اي عقاب آخر (كالصفع مثلاً). وقد قام الابوان بالاحتفاظ بلوحة اسبوعية لكل طفل تضم عدد النقاط التي حصل عليها مقابل كل مهمة. وعلى هذه اللوحة كتبت في أحد الاعمدة المهمات المطلوبة، كما كان هناك عمود لكل يوم من أيام الاسبوع حيث توضع النقاط. ولقد أدى هذا الإجراء إلى زيادة فورية في المهمات المنجزة(١٠).

٢ ـ القصاص:

من أكثر الطرق فعالية في إنهاء العصيان أن تعلم الطفل أن سلوكه هذا سوف يؤدي إلى نتائج غير سارة. ففي كل مرة يتأخر فيها عن العشاء مثلاً عليه أن يأكل بعض الحليب والبسكوت المالح فقط. والمهم هو أن يكون هناك ثبات في استخدامك للجزاءات (بنسبة ١٠٠٪ من الوقت) وان ترتب نتائج منطقية على سلوك الطفل.

وفيما يلي بعض الجزاءات التي وجد الآباء انها فعالة: إذا كان الطفل يهمل أداء مهمته بإخراج النفايات إلى الحاوية، ضع قاعدة تقضي بإخراج النفايات قبل وقت محدد مثل الثامنة مساء. وفي كل مرة لا يقوم فيها الطفل بأداء هذه المهمة، تقوم الأم بالمهمة وتتسلم ٥٠ سنتاً من مصروف الطفل الأسبوعي البالغ ٣ دولارات، وهناك جزاء بديل وهو عدم السماح للطفل بالذهاب إلى النوم قبل أن يقوم بالمهمة المطلوبة.

وإذا كان طفلك يتأخر في العودة إلى المنزل مساء، ضع قاعدة تحدد آخر موعد مسموح للعودة إلى البيت، ثم حدد جزاء لعدم الانصياع بحيث تؤدي كل ١٥ دقيقة من التأخر عن الموعد المحدد إلى فقدان امتياز مغادرة البيت مساء لليلة واحدة، وبهذا فإن تأخر ٤٥ دقيقة يؤدي إلى حرمان الطفل من مغادرة المنزل لثلاث ليال. وإذا جادل الطفل في ذلك أعطه فرصة لبيان السبب الذي أدى لتأخره ولا تسمح بكسر القاعدة التي وضعتها الا إذا كان السبب عذراً قاهراً.

٣ ـ استخدم التأنيب الفعّال :

عبر عن عدم رضاك عن سلوك عدم الطاعة بعبارات تشير إلى الأثر المزعج لعدم الطاعة عليك وإلى مشاعرك حيال ذلك. فبإمكان الأم أن تقول لابنتها مثلاً «جوان، عندما لا تقومين باكمال مهمتك في ترتيب سريرك في الصباح فإن هذا يعني مزيداً من العمل لي، وهذا يجعلني منزعجة جداً».

ومن أساليب التأنيب غير الفعالة تلك التي تستهدف إيذاء الطفل أو تحقيره، مثل السخرية أو الاهانة، أو الاستهزاء، أو التهديد بالإيذاء الجسدي أو فقدان الحب. وقد يتضمن التأنيب أيضاً تحذير الطفل من العواقب السيئة التي سوف تترتب على استمراره في سلوك عدم الطاعة: «إذا لم تلتقط معطفك وتعلقه الآن، فسوف تذهب إلى غرفتك وتبقى فيها.»

٤ ـ اقرن المكافآة بالعقاب :

يقرن هذا الأسلوب مكافأة الطفل (أو الثناء عليه) لطاعته أو قيامه بما طلبته منه، بعقابه إذا لم يطع، وفي البداية قرر مهمة واحدة يجب أن يتم القيام بها في عدة مناسبات خلال الأسبوع. اطلب من الطفل بطريقة واضحة وواقعية أن يقوم بها، ثم قم بالثناء عليه إذا قام بها، وإذا رفض اطلب منه أن يخبرك عن المطلوب منه القيام به، كي تتأكد من صحة فهمه. واثن عليه لإخبارك بالمطلوب ثم اطلب منه القيام به، فإذا أطاع، امتدحه، وإذا رفض قل له لن يكون بوسعه عمل أي شيء آخر إلى ان يقوم بالمهمة. وعبر عن عدم سعادتك برفضه ثم اذكر له مرة أخرى سبب الحاجة لهذا السلوك، وإذا أصر على عدم الطاعة، خذه إلى غرفته كي يهدأ، وبعد أن يهدأ عد إليه وابدأ من الخطوة الاولى. وهكذا سوف يتعلم الطفل سريعاً أن من مصلحته أن يطيع.

وهنـاك اسلوب آخـر للجمـع بين المكـافأة والقصاص بالنسبة للأطفال غير المطيعين من عمر ٢ـ٩ سنوات[١٦] ويتضمن مكافأة الطفل بالثناء عليه وبإعطائه مكافأة خاصـة في كل مره ينفـذ فيها طلبا خلال ٥ ثوان. وإذا لم يطع يُعطى له انذار بأن استمراره في العصيان سوف يؤدي إلى عقوبة العزل. وإذا لم يذعن خلال ٥ ثوان بعد الإنذار، يوضع في مقعد في إحدى زوايا الغرفة لعزله. ويقول الأب للطفل، «إنك لم تقم بعمل ما طلبته منك فوراً، لذا عليك ان تبقى جالساً في زاوية الغرفة»، ثم يمسكه من يده ويقوده إلى الزاوية. و إذا ترك الطفل مقعده، يعطي له تحذير بأنه سوف يصفع إذا ترك مقعده مرة اخرى. ثم يعاد الطفل بعدئذ إلى المقعد. ويتم تكرار هذه العملية إلى ان يبقى الطفل جالساً في مقعده هادئاً لمدة أربع دقائق. ثم يعاد الطفل بعدئذ إلى المهمـة غير التامة ويعطي له الطلب الأصلي. وتؤدي طاعة الطفل إلى ثناء الأبوين عليه، بينـما يؤدي العصيان المستمـر إلى تكـرار إجـراء عزل الـطفل. وقد أظهرت الأبحاث ان طريقة العزل هذه فعالة جداً في خفض سلوك العصيان عند الاطفال من عمر ٢ـ٦ سنوات[١٨]. وينبغي أن يكون طول فترة العزل ٤ـ٥ دقائق فقط، فقد وجد أن هذه الفترة تعتبر بمستوى الفعالية نفسها أو اكثر فعالية من الفترات الأطول أو الأقصر[١٨].

٥ ـ اعمل على تقوية علاقتك بالطفل :

حاول أن تظهر للطفل المزيد من الحب والمودة بقضاء بعض الوقت معه لتقوم بينهما علاقة حميمة، وسوف يصبح الطفل بهذه الطريقة أكثر ميلاً لقبول النظام الذي تفـرضه. فجد وقتاً أكثر لاحتضان الطفل واظهار الثقة به وليقدم كل منكما الدعم للآخر. وقوما بنشاطات سارة تمكنكما من البقاء معاً بهدف الاستمتاع المتبادل مثل لعب البيسبول، أو كتابة الملاحظات، أو القيام برحلات قصيرة، أو السباحة وهكذا. إن وجود الكثير من مشاعر الود بين الأب والطفل يزيد من استعداد الطفل لتقبل الضبط الأبوي.

والفكرة الأساسية هي أن الطريقة التي يشعر بها الأطفال نحونا تحدد طريقتهم في الاستجـابة للنظام الذي نفرضه، فاذا كانوا يشعرون أن تقبلنا لهم محدود وانهم منتقدون باستمرار، فانهم عرضة للاستجابة للعقاب بطريقة سلبية. ينبغي أن تكون حاجتنا لصداقة الطفل أقوى من حاجتنا لأن نكون رجال أمن.

٦ ـ التجاهل :

تشير الأبحاث إلى أن الآباء يولون أهتماماً لسلوك المعارضة عند الطفل بنسبة ١٠٠٪ من الوقت تقريباً[٩]. وابداء الاهتمام يعني النظر إلى الطفل، أو لمسه أو التحدث إليه، وحيث أن الانتباه الوالدي، حتى الانتباه السلبي بشكل توبيخ يمكن أن يعزز سلوك الطفل السيء، لذا ينصح بعدم ابداء اهتمام بسلوك عدم الطاعة بقدر الامكان خصوصاً في الحالات البسيطة. فتجاهل التحدي البسيط ولا تدخل في مجادلات مع الطفل، وفي الوقت نفسه الذي تتجاهل فيه عدم الطاعة تجاهلاً تاماً، اعط اهتماماً بنسبة ١٠٠٪ لسلوك الطاعة، فقد وجد أن مثل هذا التحول في انتباه الأبوين فعال في خفض سلوك المعارضة بشكل ملحوظ عند أطفال سن ما قبل المدرسة[٩].

وحاول اثناء تجاهلك لمقاومة الطفل، أن تصرف انتباهه وأن تثير اهتمامه بشيء آخر. فإذا رجع الطفل من المدرسة وهو يشعر بالانزعاج والتعب ورفض خلع معطفه، قد يقوم أبوان تنقصهما الخبرة بمجادلته أو تهديده أو استخدام القوة بشكل قاس لارغامه على الانصياع، وبالمقابل فان أبوين ماهرين يميلان إلى تجنب المواجهة قد يميلان إلى البدء بحديث ودي أو لعبة، ومن المحتمل أن يلاطفا الطفل إلى أن ينهيا حالة الخصام، فقد تقول له الام، (دعنا نرى ماذا تفعل السمكة الذهبية». وبعد ان يصبح الطفل مهتماً بالسمكة، فمن المرجح أن يفقد اهتمامه بإغاظة الكبار، وإذا لم ينجح اسلوب صرف الانتباه أو التجاهل المؤقت لسلوك المعارضة واستمر الطفل في تحديك، فإن عليك ان تتخذ موقفاً، وأن تصر على أن على الطفل أن يمتثل للقاعدة أو يعاقب.

٧ ـ عقد الاتفاقيـة :

من الأساليب الناجحة في حالة المراهقين[١٧] أن تجعل الطفل يوقع على اتفاقية مكتوبة تشير إلى التزامه بخفض سلوك المعارضة عنده، ويوافق الأبوان في المقابل على الإذعان لرغبات معينة عند الطفل وهكذا يحدث تعامل متبادل. إن الاتفاقية هي اتفاق مكتوب يحدد ما الذي سيقوم به الطفل وما الذي سيقوم به الأب في المقابل، وفيما يلي نموذج لاتفاقية.

أنا الموقع أدناه أوافق على أن اقلل رفضي لطلبات والديّ وأوامرهما، فإذا امتثلت

في الاسبوع الاول لتعليمات والديّ بنسبة ٩٠٪ من الوقت، فإن والدي يوافقان على ان يعطياني مكافأة خاصة، هي بالتحديد قفاز جديد للعبة البيسبول، وسوف أقوم بالاحتفاظ بسجل يبين مدى تقدمي.

توقيع الطفل   توقيع الوالدين   التاريخ

وفائدة هذه الاتفاقيات أنها تحدد وتبرز ما هو المتوقع من كل من الوالدين والطفل، كما أنها تقوي التزام الطفل بالقيام بالتغيير، والمهم هو أن تكتب الاتفاقية بحيث يتم الاتفاق على تحسن بسيط في البداية بدلاً من التوقع من الطفل الطاعة الفورية بنسبة ١٠٠٪ من الوقت[١٩]. وقد يكون من الضروري أحياناً كتابة الاتفاقية بحيث تغطي يوماً واحداً في كل مرة.

٨ ـ اعط الطفل توجيهات واضحة :

تأكد من أن تكون الأوامر والقواعد التي تعطيها للطفل مباشرة، ومختصرة ومحددة جداً. إذ ينبغي أن تخبر الطفل بالتحديد ماذا يفعل ومتى عليه أن يفعله، فبدلاً من قولك الغامض: «افعل شيئاً بصدد هذه الفوضى»، قل له «التقط جميع العابك وكتبك من أرض الغرفة ثم ضعها على الرف». أعط وقتاً محدداً بشكل واضح للمهمة التي تريد أن يتم القيام بها. «أريد أن ترتب الغرفة من هذه الفوضى حالاً» أو «يجب ان تكون الغرفة مرتبة قبل العشاء».

وتجنب اعطاء أي من الأوامر غير المجدية التي تتصف بمايلي :ـ[١٦]

أ) الأوامر الغامضة جداً بحيث يصعب تحديد الإجراء المناسب من أجل الانصياع لها.

ب) الأوامر التي تتم إعاقتها بالكلام الإضافي من قبل أحد الأبوين قبل مرور وقت كاف يسمح للطفل بالطاعة.

جـ) الأوامر التي يقوم الأب بتنفيذها قبل أن يعطي للطفل فرصة لطاعتها.

٩ ـ اسمح للطفل ببعض التمرد:

إذا كان طفلك مراهقاً، ينبغي أن تسمح له ببعض سلوك المعارضة التي لا تصل حد السلوك اللاخلاقي أو غير القانوني. دع المراهقين يرتدون الملابس التي يفضلون ويقصون شعرهم بالطريقة التي يحبونها. وهذه السياسة نفسها تنطبق على الأطفال

الأصغر عمراً، إذ يجب أن تدعهم يكسبون بعض المعارك أو يظهرون عدم الموافقة طالما أن سلوكهم لن يسبب الأذى للطفل أو للآخرين. وينبغي أن لا تقوم بسحق رغبة الطفل في الاستقلالية والتفكير لنفسه سحقاً تاماً، فالأب الحكيم سوف يذعن في بعض المناسبات لرغبات الطفل في مجالات تكون المجازفة فيها ليست كبيرة بشكل خاص.

١٠ - اعزل الطفل تماماً (Stop the World) :-

يتضمن أحد الأساليب المصممة للحصول على سلوك الطاعة من الطفل حرمان الطفل من جميع أشكال التفاعل الأسري والخدمات إلى أن يمتثل الطفل للقاعدة، فإذا رفض الطفل ترتيب سريره على سبيل المثال تقوم الأسرة جميعها بتجاهله تماماً كما لو كان غير موجود، فلا يتحدثون معه أو يلعبون معه، ولا يقدم له طعام إلى أن يتم الإذعان للطلب الأصلي، ويقال للاطفال الآخرين: «سوف يلعب بوب معكم بعد أن يرتب سريره» وفي المرات القليلة الاولى لاستخدامك أسلوب (العزل التام) هذا يمكنك ان تتوقع من الطفل العنيد جداً الانتظار فترة طويلة من الوقت قبل أن يذعن. إن انتظار عدة ساعات أو حتى يوم كامل ليس أمراً نادراً في حالة الأطفال في عمر ٩-١٢ سنة. وعلى كل حال إذا نجح الأبوان في الصمود في المرات القليلة الأولى، فإن التأخر في الاستسلام يصبح أقل تكراراً وأقصر مدة فيما بعد.

١١ - ترويض الجواد (Bronco Busting) (*) :-

لقد استخدم أسلوب «ترويض الجواد» بنجاح لتعريف الأطفال بوضوح أنهم ليسوا هم السادة في البيت[١٣]. وقد كان هذا الأسلوب ناجحاً بشكل خاص في الأسر التي لا يعيش فيها أحد الابوين في البيت حيث يأخذ الطفل دور الأب الغائب، ويعتقد بأنه يمتلك قوة الأب ونفوذه.

ويستخدم هذا الأسلوب مع صغار الأطفال حيث يقوم الأب أو الام بالإمساك بالطفل بحيث يمنعه من الحركة، ويقول له: «أنني أنا المسؤول عن إصدار الأوامر في هذا البيت». ثم يسأل الأب طفله «من المسؤول عن هذا البيت؟». ويستمر في منعه من الحركة حتى يجيب الطفل قائلاً «انت المسؤول».

★ لقد ترجمت التعليمات المتعلقة بإستخدام هذا الاسلوب بتصرف لكي تتلاءم مع الثقافة المحلية.

وبعد أن يتخطى الطفل مرحلة المقاومة والغضب إلى مرحلة الإنهاك الفعلي والاستسلام، ينبغي ان ينتقل الأب من اسلوب التحدي والمواجهة إلى موقف داعم («لقد توقعت منك ان تقاتل وفي الواقع لقد أظهرت قتالاً جيداً. ويؤلمني انني لم أقم بتسوية هذا الأمر منذ مدة طويلة، يكفي أن تكون الآن مسؤولاً عن نفسك فقط. انـا الـوالـد وسف ابدأ بالاهتمام وتحمل المسؤولية فهذا أفضل لكلينا، أريدك أن تستمتع بطفولتك وسوف أقوم أنا بتحمل المسؤولية»).

وقد تستغرق هذه العملية ما بين ساعتين وثلاث ساعات، لذا ينبغي أن تتأكد من ان لديك الوقت الكافي للقيام بها قبل البدء بها. وإذا كان الأب هو الذي يقوم بهذا الاجراء، ينبغي عليه ان يخبر الطفل في نهاية الموقف أنه في حال غياب الأب فإن الأم هي المسؤول، وأنه يساندها في إي شيء تختار القيام به. ومن المحتمل أن يستمر الطفل بعد هذا الإجراء بفحص الحدود، وينبغي ان يركز الاب على فرض قاعدة محددة واحدة في الاسبوع التالي.

هذا وقد تم وصف أسلوب مشابه للإمساك بالطفل من قبل الاخصائيين في مركز توجيه الطفل[١٤]. حيث يجلس الطفل في حجر الأب، مواجهاً يمين الأب أو يسـاره، وعنـدما يواجه الطفل يمين الاب تقوم اليد اليسرى للأب بتطويق ظهر الـطفـل وتقييد ذراعه اليسرى، أما ذراع الطفل اليمنى فتوضع تحت ذراع الاب اليسرى وخلف ظهره، وتسيطر يد الأب اليمنى على ساقي الطفل، وقبل البدء بتطبيق هذا الأسلوب ينبغي أن يقوم الأب بارتداء ملابس متينة ومريحة تسمح له بحرية الحركة. ثم يقول الأب للطفل «جوني، سوف اظل ممسكاً بك هكذا إلى ان تخبرني انني سيد البيت، من هو سيد البيت يا جوني؟ »ويستخدم هذا الأسلوب مع الأطفال الذين يشعرون بالسلطة التامة وبأنهم يسيطرون على أبويهم.

وينبغي على الأب قبل محاولة استخدام هذا الأسلوب أن يقرر أنه سيكسب الجولة، بغض النظر عن كم ستطول ثورة الطفل، وأن تنتهي بإعادة السلطة للأب مرة اخرى. وإذا أعلن الطفل أن الأب هو سيد البيت إلا أنه لم يقم بتنفيذ تعليمات الأب بعد ذلك، تعاد الإجراءات مرة اخرى. ولقد استخدم أسلوب امساك الطفل مع اطفال من عمر ٢ـ٩ سنوات، إلا أنه يبدو أن الأسلوب أكثر ملاءمة للأطفال في عمر ٣ـ٦ سنوات.

ولقد ذكر أن هذه الطريقة فعالة في فرض السلطة الابوية في ٧٥٪ من الحالات، ولم يظهر أنها ذات آثار ضارة لعلاقة السلطة في أي حالة من الحالات، ونظراً لطبيعة هذا الأسلوب العنيفة والمثيرة للتوتر ينبغي ألا يستخدم إلا من قبل الآباء الأقوياء جسدياً ونفسياً. ولا يهدف هذا الأسلوب إلى تحطيم الروح المعنوية للطفل وإنما إلى تغيير معتقداته بأنه ذو سلطة تامة في البيت.

١٢ ـ العناية بالطفل من قبل اشخاص بديلين:

وقد تساعد خبرات روضة الأطفال في تعليم الطفل المعارض الامتثال للسلطة، وبالطريقة نفسها يمكن أن يكون العيش في مخيم أو مدرسة داخلية هو الأفضل بالنسبة لطفل كبير متمرد.

تقارير حالات:

الحالة رقم ١:

لقد ثبت نجاح الإجراءات التالية مع طفل معارض جداً عمره خمس سنوات[11]: توقف الأبوان عن محاولاتهما في اقناع طفلهما أو البحث عن تفسير لسبب عصيانه، وبدل ذلك كانا يطلبان من الطفل لمرتين فقط القيام بمهمة ما، فإذا استجاب لأي من الطلبين، كان يتلقى نجمة تلصق على لوحة كما يثني عليه بحرارة. ويُكسبه حصوله على عدد معين من النجوم امتياز اللعب في غرفة لعب خاصة، وفي الحالات التي كان يمتنع فيها الطفل عن طاعة الطلب للمرة الثانية، كان يوضع في غرفته لمدة خمس عشرة دقيقة تحدد باستخدام الساعة المنبه، وكان يقال له قبل ذهابه إلى غرفته: «لا يمكنك البقاء هنا إذا لم تفعل ما يطلب منك». ثم لا تصدر اية تعليقات اخرى من قبل الأبوين. ويؤدي تركه لغرفته قبل انقضاء الخمس عشرة دقيقة إلى بقائه في غرفته خمس دقائق إضافيه.

الحالة رقم (٢):

ولد في الرابعة من عمره وترتيبه الثالث بين أربعة أطفال لأسرة من الطبقة الوسطى، كان من الصعب السيطرة عليه في البيت[21]، ومن بين سلوكات التحدي والفوضى لديه كانت تبرز المظاهر التالية:-

(١) يعض كمه أو ذراعه، (٢) يخرج لسانه، (٣) يركل ويضرب نفسه أو يضرب

الآخرين أو الاشياء، (٤) يشتم الأشخاص أو الأشياء بألفاظ سيئة، (٥) يخلع ملابسه أو يهدد بخلعها، (٦) يقول «لا» بصوت مرتفع وبوضوح، (٧) يهدد بإيذاء الأشخاص أو الأشياء، (٨) يرمي الأشياء، (٩) يدفع شقيقته. تحولت الام بمساعدة إرشاد متخصص من استخدام الإقناع أو الجدل أو الإلهاء في السيطرة على هذه السلوكات إلى استخدام الاجراء التالي: أولاً :- تطلب من ابنها بصوت حازم أن يوقف هذه التصرفات كلما ظهر أحدها، وإذا ثبت أن هذا الإجراء غير فعال، تقوم بوضع الولد في غرفته فوراً وتغلق عليه الباب. وتطلب منه البقاء في غرفته مدة خمس دقائق وأن يظل هادئاً لفترة قصيرة قبل أن يسمح له بالخروج. هذا وقد اخرجت جميع الأشياء التي يمكن أن تستخدم كمواد للعب من غرفة الطفل مسبقاً. وفي المرات القليلة التي كسر فيها الطفل شباكاً في غرفته أثناء عقابه، كانت أمه تدخل الغرفة، وتكنس الزجاج وتأنبه بشده على كسره الزجاج، وتهتم بجروحه إذا كان قد جرح ثم تخرج، كما كانت الأم تعطي الطفل الاهتمام والثناء والملامسة الجسدية الحانية عندما يتصرف بشكل مناسب. ولقد كان أسلوب الجمع بين المكافأة والعقاب هذا فعالاً في خفض تكرار السلوكات غير المناسبة بشكل سريع.

الحالة رقم (٣):-

جيري، في السابعة من عمره، كانت أمه بحاجة لمناداته ثلاث أو أربع مرات حتى يغسل يديه ويحضر لتناول العشاء[٢١]. وبعد أن يحضر إلى المائدة متأخراً، يأكل بسرعة وبدون اهتمام حتى يعود إلى اللعب بسرعة، وكان يحلم احلام يقظة، وعندما كانت أمه تنادي عليه كان يبدو عليه انه مستغرق في لعبه. وقررت الأم أن تفرض عليه قاعدة جديدة. وهي أن تناديه للعشاء مرة واحدة، وعليه أن يغسل يديه فوراً ويجلس إلى المائدة قبل أن تجلس أمه. وبالاضافة إلى ذلك، عليه أن يأكل ببطء وأن يبقى جالساً على المائدة إلى ان ينتهي جميع أفراد الأسرة. ولقد تم إعلامه بأن فشله في الانصياع لذلك يعني ان يقتصر عشاءه على زبدية حساء.

وفي المساء التالي فشل في الانتباه لنداء أمه وحضر إلى العشاء متأخراً، وعندما سئل عن القاعدة كان بامكانه أن يعيدها. ثم ذهب جيري بعدئذ وغسل يديه وجلس ينتظر أمه حتى تنهي عشاءها لكي تقوم وتسخن له علبة الحساء. وفي المساء التالي تحسن جيري قليلاً، فقد استمر في مشاهدة التلفاز لبضع دقائق، ثم غسل يديه، ثم عاد إلى التلفاز لمدة

دقيقتين أو ثلاث قبل ان يذهب للمائدة. وفي ذلك الوقت كانت الاسرة قد انتهت من تمرير الطعام. وسألته أمه، (ما هي القاعدة؟) فذكر جيري القاعدة ثم أضاف «الحساء مرة اخرى؟» فأومأت له الأم بالايجاب.

وفي مساء اليوم الثالث أعدت أمه للعشاء طبق معكرونة (طبق جيري المفضل)، وقد استجاب فوراً، واكل ببطء، وتحدث مع أشقائه وشقيقاته، وحاول جيري في مناسبة لاحقة ان يختبر القاعدة مرة اخرى. فجاء إلى المائدة دون ان يغسل يديه، ولاحظت أمه مخالفته للقاعدة، فاحتج جيري قائلاً بأنه غسل يديه عند عودته من المدرسة، وقالت له أمه، (سوف أعد لك شوربة بعد ان ينتهي الجميع من تناول العشاء».

الحالة رقم (٤)

يمكن ملاحظة أثر تقوية علاقتك بالطفل على الطاعة من خلال الحادثة التالية التي ذكرها أحد اساتذة علم النفس[٢٢]:

«قبل سنوات طويلة، عندما كان ابني في الصف الثاني أو الثالث الابتدائي، كان برنامجي حافلاً جداً حيث كنت أحاضر حول (كيف تكون أبا ومعلماً جيداً)، وبدأت الاحظ أنني لم أعد أحصل على النتائج نفسها التي كنت أحصل عليها من ابني. وأخيراً قررت أن آخذ إجازة ليوم واحد وأن أقضيه وحدي مع ابني على الشاطيء، وقد فعلنا ذلك، ولعبنا بالكرة وبأعشاب البحر وفعلنا كل ما يفعله المرء على الشاطيء. وفي آخر النهار كنت مرهقاً تماماً وحتى ابني كان متعباً إلى حد ما - إلا أنه كان في منتهى السعادة. وفي طريق عودتنا إلى البيت، قال فجأة «ألم نقض وقتاً ممتعاً؟» وبعد أن وافقت، قال، «اتدري، من الآن فصاعداً سوف أفعل كل ما تطلبه منى».

الحالة رقم (٥) :

بات، في الثالثة والنصف من العمر، كانت قد أُحضرت لاجراء اختبارات لها لأنها لم تستطع تعلم الأحرف الهجائية في الروضة[١٤]. وعندما رفضت أن يتم اختبارها أو أن تحل الألغاز قال أبواها إنها تستطيع ذلك بسهولة، وقام والدها بصفعها على الردفين. إلا أنها استمرت في رفض التعاون مع المرشد. وعندما قال أبواها بأنه لن يجدي معها أي شيء إذا صممت على العصيان، اقترح المرشد استخدام أسلوب منع الحركة (holding). وفي البداية، كانت بات سلبية عندما قام الأب بالإمساك بها، وما إن أدركت الهدف من ذلك

حتى بدأت بالبكاء والإزعاج والمقاومة. ويبدو أنها كانت تتوقع من والدها أن يتركها. بعد عشر دقائق، وعندما أدركت ان سلطتها الكلية تم تحديها غضبت وأخذت تصرخ وتقاتل كي تحرر نفسها.

ومع أن والدتها كانت قلقة في البداية من أن تكون بات قد أوذيت، إلا أن المرشد طمأنها بأن الصراخ لا يعني ان الطفلة متألمة ولكنه أسلوب تحايل كي تكسب المواجهة، وبعد خمس وعشرين دقيقة استسلمت بات وقالت لوالدها «أنت سيد البيت». واتبعت تعليمات والدها. وبالرغم من ذلك فقد توقفت عن محاولة حل اللغز الثاني، فجلس والدها وكان عليه أن يستخدم أسلوب منع الحركة مرة اخرى، ولم تقتنع بأن والدها لن يستسلم الا بعد عشرين دقيقه، عندها أكملت حل اللغز.

لقد نصح المرشد الأبوين أن يخفضا من طلباتهما من بات بأن تتعلم في المدرسة، وان يوقفا عقابهما المعتاد لها، وأن يستخدما أسلوب منع الحركة لفرض السلطة الوالدية، وفي الأسبوع التالي استخدم كلا الأبوين أسلوب منع الحركة عندما كانت بات ترفض الطاعة. ولقد اتضح للأبوين أن بات قادرة على القيام بأشياء كثيرة كانت في السابق ترفض القيام بها، فهي تطلب الآن من والديها ان يقوما بصفعها بدل ان يستخدما أسلوب منع الحركة، وعندما اتصل المرشد بالابوين بعد شهرين ونصف، اخبراه بأنهما ما زالا يستخدمان اسلوب منع الحركة في بعض المناسبات. ولقد شعرا بأن بات أكثر استجابة لسلطتهما، وأنها تقوم باداء مهمات في المستوى العمري المناسب في البيت وفي المدرسة.

الحالـة رقـم (٦):-

أحضرت إحدى الأمهات المطلقات ابنتها البالغة من العمر أحد عشر عاماً للارشاد، لأن الفتاة كانت تتحداها ولا تستطيع السيطرة عليها ولم تكن الأم ثابتة في وضعها حدوداً للفتاة وغالباً ما كانت تخضع لمطالب الفتاة، مثل شراء ما تريد من البقالة وطهي ما تشاء للفطور[١٣]. وعندما سألها المرشد، «من هو المسؤول عن البيت؟» أجابت الفتاة بسرعة انه كان والدها. وعندما أعيد السؤال فيما يتعلق بعلاقتها بوالدتها، قالت بأنها هي التي ترأس أمها. وطلب من الفتاة أن تجلس على ركبة والدتها، وذلك في حركة صممت لإعادة فرض سيطرة الأم، إلا أنها رفضت الطلب. وعندئذ طلب منها المرشد ان تستلقي على الأرض ووجهها للأسفل، فوافقت، ثم طلب من الأم ان تجلس على ظهر الفتاة مثلما هو متبع في طريقة «ترويض الجواد» التي سبق وصفها. وطلب إلى الأم أن تسأل الفتاه بشكل متكرر

«من هو المسؤول؟» في البداية اعتبرت الفتاة الموقف على أنه لعبة. إلا أنها فيما بعد بدأت تقاتل وأحياناً تبكي كي يطلق سراحها، ولقد كان على المرشد أن يدعم مسكة الأم وذلك بتثبيت ساقي الابنة. واستغرقت الجلسة ساعة ونصف قبل أن تجيب الفتاة بشكل واضح بأن أمها هي سيدة البيت. لقد شكل أسلوب ترويض الجواد في هذه الأسرة نقطة تحول وبداية جيدة، وبدأت الأم تؤكد قوتها وسلطتها المشروعة بحيث يكون بإمكان ابنتها أن تعيش طفولتها، وهو الأمر الذي كانت الطفلة بحاجة إليه.

الحالة رقم (٧)

كيث عمره ٩ سنوات، يرفض أن يطيع أوامر أمه، ويجادل وغالباً ما يظهر نوبات غضب[٢٣]. وبالإضافة إلى ذلك، فإن جلين شقيق كيث الأصغر وعمره ٦ سنوات أخذ مؤخراً في إظهار عدم الطاعة أحياناً. وبمساعدة ارشاد متخصص، قررت الأم أن تفرض المهمات الأربع التالية على طفليها، واحدة في كل مرة:

تنظيف جلين لغرفته: التقاط وتعليق الملابس ثم وضع الألعاب في أماكنها خلال عشر دقائق.

حمام جلين: يكون لدى جلين خمس عشرة دقيقة كي يصعد إلى الطابق الثاني، ويخلع ملابسه ويضعها في المكان المخصص، ويستحم، ويرتدي ثياب نومه (بيجامته) ثم يعود إلى الطابق الأرضي.

تنظيف كيث لغرفته: تغيير ملابسه والتقاط الثياب وتعليقها، ووضع الألعاب في أماكنها، ووضع الكتب في خزانة الكتب في غضون عشر دقائق.

تنظيف كيث للمطبخ: أن يقوم برفع الأطباق عن المائدة وأن يضعها في جلاية الصحون في غضون العشرين دقيقة المتاحة له.

وقد استخدم الإجراء التالي لفرض هذه القواعد: بعد أن تصدر الأم الأمر، تقوم بالعد للعشرة بطريقة صامته، فإذا أطاع الطفل في غضون ذلك الوقت، قامت الأم بالثناء عليه وبتذكيره بالوقت المتاح له لإكمال المهمة، ثم تضبط ساعة المنبه لتحديد الفترة الزمنية المتاحة وتضع المنبه بحيث يراه الطفل، فإذا تم إكمال المهمة، قامت الأم بامتداح الطفل، وإذا لم يتم إكمالها تقوم بأخذه إلى الزاوية حيث يطلب إليه الوقوف هناك لمدة دقيقتين بالإضافة إلى بقائه صامتاً مدة خمس ثوان. وتقول الأم اثناء قيامها بوضع الطفل في الزاويه،

«لم تنه عملك في الوقت المحدد، لذا عليك أن تقف في الزاوية»، وبعد أخذ الطفل من الزاوية تقوم الأم بإعادته إلى مكان المهمة المكلف بها وتقول له، «لديك دقيقتان لإنهاء هذه المهمة». ثم يضبط الوقت لمدة دقيقتين.

وإذا لم يبدأ الطفل المهمة في غضون عشر ثوان بعد إعطاء الأمر الأصلي، تقوم الأم بالعد بصوت مرتفع، «٥، ٤، ٣، ٢، ١»، فإذا لم يبدأ الطفل بالطاعة قبل انتهاء الأم من هذا العد التنازلي يوضع في الزاوية، وتقول له أمه: «لم تفعل ما قلته لك، لذا عليك أن تقف في الزاوية». وبعد الوقوف دقيقتين وخمس ثوانٍ من الصمت ـ تأخذه الأم من الزاوية ثم تعيد ذكر الأمر مرة أخرى إذا لم يبدأ الطفل المهمة، وتعيد إجراء العد التنازلي. فإذا استجاب قبل نهاية العد التنازلي امتدح واثني عليه.

ولقد ثبتت فعالية هذا الإجراء في الحصول على الطاعة فيما يتعلق بالمهمات الموكولة للطفل في حدود الوقت المتاح له. ومن الجدير بالذكر أن الأم بدأت هذه الطريقة مع الطفل الأصغر والأقل صعوبة.

الحالـة رقـم (٨):

بدأ جيري بوضع جهاز تقويم الأسنان عندما كان عمره ثمان سنوات[٢٤]. ويتكون جهاز الاسنان هذا من رباط رأس يمكن إزالته وهو يثبت في مكانه برباط بلاستيكي يربط حول العنق. ومع أن الوقت المقترح لارتدائه هو ١٢ ساعة يومياً، فقد كان جيري يستخدم الجهاز بضع ساعات يومياً. وبعد ثماني سنوات ومراجعة أربعة أطباء أسنان، وإنفاق أكثر من ثلاثة آلاف دولار مصاريف علاج أسنان، ظلت حالة تقويم اسنان جيري في الأساس كما هي.

قامت الأم بتطبيق الإجراء التالي: كانت الأم تقوم بملاحظة جيري خمس مرات يومياً في أوقات منتظمة تقريباً كي تحدد فيها إذا كان يضع الجهاز أم لا، فإذا كان يضعه قامت بالثناء عليه. (وتمتنع عن تأنيبه عندما لا يكون الرباط في مكانه) وبعد تسعة أيام أدى ذلك إلى وجود الجهاز في مكانه بنسبة ٣٦٪ من الوقت. ولم ترض الأم عن هذا التقدم الذي حققه ابنها عن معدله السابق وهو ٢٥٪ من الوقت، فقررت ان تعطي الولد ربع دولار فوراً إذا وجدته يضع الجهاز في كل مرة من المرات الخمس التي تتفقده بها. وفي غضون بضعة أيام رفع هذا التعزيز المالي معدل وضع الجهاز إلى ٩٧٪ من الوقت وبعد حوالي شهر من القيام بهذا الإجراء، اخبرت الام ابنها بأنها سوف تقلل عدد مرات ملاحظتها ومكافأتها له وتقوم

بذلك في أوقات مختلفة. وبعد مدة وجيزة اصبحت تتفقده مرة واحدة كل أسبوعين، إلا أن الرباط كان في مكانه باستمرار. وبعد ثمانية اشهر من البدء في هذا الاجراء، قرر طبيب الاسنان ان هناك تحسناً كبيراً في تركيب فم جيري وأنه لم يعد بحاجة إلى وضع الجهاز.

الحالـة رقـم (٩)

انطوانيت فتاة في العاشرة من عمرها كان يتوقع منها القيام بثماني مهام من الأعمال البيتية الروتينية كل يوم، مثل وضع ثيابها وأشيائها الشخصية في أماكنها، وكنس الأرض، وترتيب سريرها، وبالرغم من التذكيرات اللفظية والعقوبات المتنوعة، لم تحقق والدة أنطوانيت إلا نجاحاً قليلاً في جعلها تقوم بهذه المهمات.

وبتوجيه متخصص قامت الأم بتطبيق الإجراء التالي: تم تحديد كل مهمة بشكل دقيق (ترتيب السرير - يعنى أن تكون الأغطية مستقيمة ومرتبة وممهدة، والشراشف غير ظاهرة والوسائد مغطاة، والحرامات مطوية ولا يوجد أشياء أخرى فوق السرير) ثم عين لها نقاط (٥، ١٠، أو ٢٠) اعتماداً على صعوبة المهمة أو مقدار الوقت اللازم لادائها. وتقوم الأم كل مساء في الساعة السادسة بتفقد المهمات فإذا كانت منجزة تقوم بتسجيل النقاط المستحقة لكل مهمة على لوحة معلقة على باب غرفة انطوانيت. وكان عمل انطوانيت قبل استخدام نظام النقاط يستحق حوالي نقطة في اليوم وبعد استخدام نظام النقاط مباشرة اصبح معدل النقاط الذي تحصل عليه الفتاة يومياً أكثر من ١٦ نقطة. وعندما بدأت الأم اجراء جديداً وهو إعطاء الفتاة بنسا (penny) عن كل نقطه تكسبها، ارتفع متوسط عدد النقاط التي تكسبها في اليوم إلى أكثر من ٣٦ نقطة. وفي آخر يوم من استخدام طريقة البنسات هذه، طلبت أنطوانيت من والدتها أن تأذن لها بالانضمام إلى عضوية منظمة وطنية للفتيات. ووافقت الأم وأخبرتها ان بامكانها ان تدخر النقاط التي كسبتها ثم تستبدل بها بلوزة وتنورة وهي الزي الذي تطلبه المنظمة الوطنية للفتيات. ويمكن الحصول على كل قطعة من قطع الزي مقابل ١٠٠ نقطه. وفي اليوم التاسع عشر من هذا الإجراء كانت أنطوانيت قد حصلت على اكثر من ٨٠٠ نقطة وكان بامكانها شراء الزي. وكان معدل النقاط التي حصلت عليها يومياً هو ٤٢ نقطة. وفيما بعد، كسبت نقاطاً لشراء هدايا لعيد الميلاد بسعر تبادل مقداره بنس واحد لكل نقطة.

الحالة رقم (١٠):-

ولد في الخامسة من عمره نادراً ما كان يذعن لطلبات أبويه وغالباً ما يتحداهما علناً،

وعند مراجعة الحالة اتضح أن الابوين كانا متعارضين في استجاباتهما للعصيان. فقد كان كل منهما غير ثابت في استجابته مع الطفل، كما كانا يختلفان في معظم الحالات، ولقد اتفق الأبوان على فرض بضعة قواعد أساسية بشكل ثابت (بعد مناقشة مركزة تتعلق بوجود الكثير من القواعد غير المنفذة) فقد كان عليهما ان يصرا على الطاعة وان يمتدحا طفلهما على الطاعة الفورية. وجرب هذا الأسلوب لعدة أسابيع الا أنه لم يكن ناجحاً.

وعند مناقشة أسباب عدم حدوث أي تحسن، اتضح أن الابوين كانا ما يزالان يتجادلان حول القواعد وحول توقعاتهما المختلفة، فالأب يتوقع الطاعة الفورية، في حين كانت الأم تعتقد أن هذا التوقع غير واقعي. ثم حدث بعض التحسن في أسلوبهما وفقاً لتعديل كل منهما موقفه إلى حد ما. وعلى كل حال فإن الأسلوب الفعال بشكل واضح نتج عن اقتراح بأن يقوم كل منهما برفض التحدث مع الطفل لمدة ١٠ دقائق بعد قيامه بالتحدي العلني، فقد أدى هذا الأسلوب المحدد إلى توحيد الأبوين ويبدو أنه أقنع الولد بأن أبويه متفقان وأنهما يعنيان ما يقولان. لقد شرحا له بطريقة إيجابية بأنه لا يمكنهما التحدث مع ولد غير متعاون ابداً.

كتب للآباء حول سلوك العصيان في مرحلة الطفولة:

Books for Parents About Childhood Disobedience

Dardig, J.C. and Heward, W.C.: *Sign Here: A Contracting Book for Children and Their Parents.* Behaviordelia, Kalamazoo, MI 49005 (1976).

Patterson, G.R. and Gullion, M.E.: *Living With Children: New Methods for Parents and Teachers.* Research Press, Champaign, IL 61820 (1971).

A how-to manual for using rewards and penalties to reduce noncompliance.

كتب للأطفال حول سلوك العصيان:

Charnley, N. and Charnley, B.J. : Martha Ann and the Mother Store. Harcourt Brace Jovanovich, New York (1973).

للاعمار ٥ ـ ٩ سنوات:ـ

تصف هذه القصة الخيالية فتاة صغيرة تمردت على النظام الذي وضعته أمها، وباستكشاف الطفلة للبدائل المختلفة تجد أنها لن تكون سعيدة بشكل حقيقي دون توجيهات وحدود معقولة.

Potter, B.: The Tale of Peter Rabbit. Frederick Warne & Co., (1902). Ages 3–7.

للاعمار ٣ ـ ٧ سنوات :ـ

تصف هذه القصة تهور بيتر في عدم طاعة تعليمات والدته والخطر المترتب على ذلك .

References: المراجع :

1. Minton, C. *et al.*: "Material control and obedience in the two-year-old." *Child Development* 42: (1971), pp. 1873–1894.
2. Lytton, H.: "The socialization of two-year-old boys: Ecological Findings." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 17: (1976), pp. 187–304.
3. Lytton, H. and Zwiner, W.: "Compliance and its controlling stimuli observed in a natural setting." *Developmental Psychology* 11: (1975), pp. 769–779.
4. Brehm, S.S.: "The effect of adult influence on children's preferences: Compliance versus opposition." *Journal of Abnormal Psychology* 5: (1977), pp. 31–41.
5. Stayton, D.J. *et al.*: "Infant obedience and maternal behavior: The origins of socialization reconsidered." *Child Development* 42: (1971), pp. 1057–1069.
6. Lytton, H.: "Correlates of compliance and the rudiments of conscience in two-year-old boys." *Canadian Journal of Behavioral Science* 9: (1977), pp. 242–251.
7. Baumrind, D.: "Current patterns of parental authority." *Developmental Psychology, Monograph* 4 (1): (1971).
8. McDonald, J.E.: "Parent training in positive reinforcement and extinction to effect a decrease in noncompliant child behavior." *Journal of the Association for the Study of Perception* 12: (1977), pp. 16–21.
9. Peisinger, J.J.: "Parent-child clinic and home interaction during toddler management training." *Behavior Therapy* 8: (1977), pp. 771–786.
10. Stein, T.J. and Gambrill, T.: "Behavioral techniques in foster care." *Social Work* 21: (1976), pp. 34–39.
11. Ayllon, T. *et al.*: "Behavioral treatment of childhood neuroses." *Psychiatry* 40: (1977), pp. 315–322.
12. Daly, P.B. *et al.*: "A comprehensive early intervention program for families with problem children." Mimeographed Report (1978).
13. Johnson, J.W. *et al.*: "Bronco busting or 'Who is the boss in the family'." Mimeographed Report (1978).
14. Friedman, R. *et al.*: "Parent power: A holding technique in the treatment of omnipotent children." *International Journal of Family Counseling* 6: (1978), pp. 66–73.
15. Johnson, S.M. *et al.*: "How deviant is the normal child? A behavioral analysis of the preschool child and his family." In *Advances in Behavior Therapy.* Vol. 4. Rubin, R.D., Brody, J.P., and Henderson, J.D., eds. Academic Press, New York (1973).
16. Peed, S. *et al.*: "Evaluation of the effectiveness of a standardized parent training program in altering the interaction of mothers and their noncompliant children." *Behavior Modification* 1: (1977), pp. 323–350.
17. McAuley, R. and McAuley, P.: *Child Behavior Problems: An Empirical Approach to Management.* Macmillan, London (1977).
18. Hobbs, S.A. *et al.*: "Effects of various durations of timeout on the non-compliant behavior of children." *Behavior Therapy* 9: (1978), pp. 652–656.
19. Dinoff, M. and Richard, H.C.: "Controlling rebellious behavior through successive contracts." *Child Care Quarterly* 1: (1972), pp. 205–211.
20. Hawkins, R.P. *et al.*: "Behavior therapy in the home: Amelioration of problem parent-child relations with the parent in a therapeutic role." *Journal of Experimental Child Psychology* 4: (1966), pp. 99–107.
21. Moore, D.J.: *Preventing Misbehavior in Children.* Charles C. Thomas, Springfield, IL (1972).

المراجع :

References:

22. Sheviakov, G.V : "Some reflections on the problem of discipline." In *From Learning for Love to Love of Learning.* Epstein, R., Motto, R.L., eds. Bruner, Mazel, New York (1969).

23. Resick, P.A. *et al.* : "The effect of parental treatment with one child on an untreated sibling." *Behavior Therapy* 7: (1976), pp. 544-548.

24. Hall, R.V. *et al.* : "Modification of behavior problems in the home with a parent as observer and experimenter." *Journal of Applied Behavior Analysis* 5: (1972), pp. 53-64.

نوبات الغضب أو حدة الطبع (Temper Tantrums)

نوبة الغضب هي انفجار عنيف للغضب، وتستثار نوبات الغضب بسهولة، وردود الفعل فيها تشبه البركان في شدتها. ويتجلى الغضب الشديد في فقدان السيطرة التام الذي يلاحظ في الصراخ، والشتم وتكسير الأشياء، والتدحرج على الأرض. والأطفال الأصغر قد يتقيؤون أو يتبولون في ملابسهم أو يحبسون أنفاسهم. وفي حالات نادره قد يهاجم الطفل الراشد جسدياً بالضرب أو الركل.

ولا تعتبر نوبات الغضب نادرة الحدوث بين صغار الأطفال، وهي في حالات نادرة جداً قد تكون علامة على وجود اضطراب انفعالي خطير عند طفل ما قبل المدرسة. ونوبات الغضب أكثر ما تكون شيوعاً في عمر ٢ ـ ٤ سنوات عندما يظهر الأطفال لأول مرة سلبية واستقلالية، ومع تقدمهم في العمر ما بين (٥ إلى ١٢ سنه) يصبح بامكانهم التعبير عن افكارهم لفظياً، وتميل نوبات الغضب إلى التناقص. ولا تحدث الا بشكل متقطع في بداية سن المراهقة. وهناك عدد كبير من الناس لا يتركون هذا السلوك أبداً مع التقدم بالعمر وتستمر عندهم نوبات الغضب (الصراخ، والضرب، وقذف الاشياء) خلال سنوات الرشد.

وكما يقول الاخصائي النفسي البرت تريشمان (Albert Trieschman) فان نوبة الغضب ليست حادثة هدامة فردية، وإنما هي سلسلة أحداث، وتتطور نوبة الغضب عادة خلال مراحل مختلفة تبدأ بالمرحلة الأولى المألوفة لكل أب وتعرف بمرحلة التذمر والدمدمة (rumbling & grumbling) حيث يبدأ الطفل بالدمدمة والتذمر، ويظهر عليه النكد ويدور في البيت مقطباً، ولا شيء يرضيه، بغض النظر عن النشاط الذي تقترحه. فالطفل متوتر، منزعج ومزاجه سيء، وقد تنفجر نوبة الغضب لديه عند ادنى درجة من الاستفزاز أو النقد من قبل الأبوين، وعند ذلك يصرخ الطفل، ويلعن أو يحطم الاشياء، وإذا قاوم الطفل جهود أبويه للسيطرة أثناء مرحلة الانفجار هذه، فقد يزيد من معارضته لاقوال والديه وأفعالهم. فإذا قلت للطفل اهدأ فإنه يصرخ، لأن هذه المرحلة هي مرحلة (لا . لا) ومن الأفضل أن تقول للطفل في هذه المرحلة، «سوف تصبح مسؤولاً عن نفسك عندما يصبح بامكانك وقف كل هذا الصراخ والتخبط»، وتبدأ نوبة الغضب بالهدوء تدريجياً بعد هذه المرحلة، ويحل الاكتئاب محل العدوان. والمرحلة التالية هي مرحلة «اتركني وحدي» حيث يصبح الطفل حزيناً وهادئاً، ومع أنه لا يريد التفاعل مع والديه إلا أنه قد يقبل كأساً من

الماء. وفي المرحلة الأخيرة وهي مرحلة بقايا نوبة الغضب أو ما بعد نوبة الغضب يكون الطفل متعباً بعض الشيء أحمر الوجه، ومستعداً لمتابعة نشاطاته العادية. وقد يتصرف وكأن شيئاً لم يحدث.

ومن الجدير بالملاحظة أيضاً ان هناك نمطاً محدداً لانخفاض نوبات الغضب(1). فأول تغير ملحوظ سيكون أن عدد نوبات الغضب يصبح أقل والفاصل الزمني بينها أطول وقد يكون هذا مخيباً للآمال إلى حد ما حيث ان الآباء يتمنون عادة أن تنخفض حدة نوبات الغضب اولاً. ولكن لسوء الحظ ليس هذا هو الواقع. وعن طريق الاحتفاظ بسجل حول متى وتحت أية ظروف تحدث النوبة، يمكنك أن تحدد أول علامات التحسن. ويظهر أول تغير مهم نتيجة الغاء الطفل نوبة الغضب كلياً إذا شعر بأن والديه قد يعتبرانها حالة اهتياج حول قضية تافهة. وهكذا يبدأ الطفل بالقيام بمحاكمة عقلية بدلاً من الاندفاع في ثورة غضب أعمى. وكذلك تميل فترة تجهمه التي تعقب ثورة الغضب إلى القصر. ومن علامات التحسن الأخرى ردود الفعل الهادئة عند الطفل بعد نوبة الغضب والتعبير عن الندم أو المحبة للوالدين. والتغير التالي في تمط انخفاض نوبة الغضب هو تناقص زمن النوبة، فقد يتناقص الزمن من ١٥ دقيقة إلى دقيقة واحدة أو اثنتين. والمرحلة الاخيرة في خمود نوبات الغضب تحدث عندما يصبح بإمكان الأب والطفل أن يناقشا الأمور معاً وهما مسيطران على غضبهما.

وعندما تصبح نوبات الغضب هي الطريقة الاساسية أو المفضلة عند الطفل لحل المشكلات ولفترة طويلة من الزمن فانها تعكس مشكلة سلوكية خطيرة.

ومن الثابت أن نوبات الغضب التي أصبحت عادة تعمل دائماً لصالح الطفل، فغالباً ما يستسلم الأبوان ويرضخان لرغبات الطفل الغاضب وذلك لتجنب المزيد من المشاهد المزعجة، وبهذه الطريقة يتعلم الطفل بسرعة أن بإمكانه التحكم بمحيطه، وتكون نوبة الغضب التي يظهرها غير متناسبة اطلاقاً مع متطلبات الموقف، ويبدأ فوراً نوبة غضب عنيفة كي يحقق ما يريد.

إن التكيف مع غضب الأطفال يمكن أن يكون محيراً ومزعجاً ومثيراً للقلق عند الأبوين، والحقيقة، هي أن إحدى أهم المشكلات في السيطرة على نوبات الغضب عند الاطفال تكمن في صعوبة السيطرةعلى الغضب الذي تثيره نوبة غضب الطفل فينا.

الأسبـــاب :ـ

الغضب أمر طبيعي ، فهو رد فعل غريزي للإحباط أو التعرض للهجوم أو لعدم تلبية توقعاتنا. وتبعاً لآشلي‌مونتاجو (Ashley Montague) فإن المزاج السيء هو بشكل عام نتيجة للاحباط وليس لفعل خاطيء. فأنت لم تحصل على ما كنت تتوقع ، وفي محاولة لحل المشكلة تقـوم بالتعبيـر عن مشاعر قوية بدلاً من ان تفكر بطريقة منطقية. ولسوء الحظ فإن نوبة الغضب ليست أكثر الطرق فعالية في حل المشكلات.

ومن العـوامـل الأخـرى التي تسهم في حدوث انفجـارات الغضب عند الأطفال تعرضهم في البيت لمشاهدة الراشدين أنفسهم يظهرون نوبات غضب بسهولة.

والعـامـل الثـالث هو عدم قدرة الأطفـال على إدراك متى يشعـرون بالانزعاج أو الإحباط، وبالتالي لا يكون بإمكانهم نقل هذه المشاعر للآخرين الا بعد ان ينفجروا في نوبة غضب شاملة. ويبدو أن التعبير عن الانزعاج او الغضب يكون اما كلياً أو لا شيء (all or none). وغالباً ما تنقضي ساعات ما بين الحادث الذي يقول الطفل بأنه يرفضه أو يعارضه وبين حلقة الانفجار التي تظهر للناس معارضته مما يؤدي إلى وصف نوبات الغضب بأنها «غير مستثارة». وهؤلاء الأطفال هم عادة أطفال طلب منهم في مرات عديدة أن يسيطروا على مشاعرهم وألا يعبروا عن شعورهم بالغضب.

طـرق الوقايـة :

١ ـ النموذج الابوي :ـ

هل تميل إلى الاستجابة للإحباط «بفقدان السيطرة التام؟» تذكر أن اطفالك من المرجح جداً أن يقلدوا أسلوبك في التعامل مع الاحباط، فأنت لا تستطيع أن تتوقع منهم ان يسيطروا على أنفسهم في حين أن مزاجك سيء جداً وينفجر إذا لم تسر الأمور على نحو جيد.

٢ ـ الحاجات الفسيولوجية :ـ

عندما يكون الأطفال جائعين أو متعبين يزيد احتمال حدوث انفجارات الغضب عندهم، لذا تأكد من أن يحصل طفلك على كمية كافية من النوم وان يتناول وجباته في مواعيدها، كما وأن يعطى بعض المأكولات الخفيفه بعد المدرسة. وكذلك تأكد من أن يكون لدى أطفالك الكثير من الفرص للعب بحرية خارج المنزل.

٣ - افرض أقل قدر ممكن من المتطلبات :-

لا تكن في سيطرتك على طفلك مقيداً له تماماً وذلك بفرض الكثير من الممنوعات غير الضرورية أو الاعتباطية التي تميل إلى إحداث انفجار نوبات الغضب، فالغضب والمقاومة هو رد الفعل الطبيعي لكلمة «توقف» (stop) ، لذا اقصر سيطرتك على أطفالك على أكثر الحالات ضرورة.

٤ - التحذيرات المبكرة :

شجع أطفالك على التعبير عن الانزعاج البسيط بطريقة مقبولة اجتماعياً. فعندما يبدأ الطفل بالدمدمة والتذمر، ويبدو متجهاً للانفجار في نوبة غضب، قل له • إنه يبدو لك أن شيئاً ما يزعجه وأنك تريد ان تقدم له المساعدة، وإذا وجد الطفل صعوبة في التعبير عن نفسه فحاول، ان تصوغ في كلمات ما تظن انه تفكير الطفل ومشاعره، وإذا لم يكن لديك اية فكرة عما يزعج طفلك، فاسأل بعض الاسئلة مثل «هل حدث شيء في المدرسة اليوم؟» «هل أنت غاضب لأن عليك تنظيف غرفتك؟» وحتى لو أنكر الطفل أنك مصيب بشأن ما يزعجه، إلا أنه سيصبح أكثر هدوءاً بشكل ملحوظ، وهذا دليل على أن تشخيصك كان صائباً، وهكذا يمكن للتفهم الأبوي والاهتمام أن يساعدا كثيراً في خفض المشاعر غير السارة عند الطفل حتى لو لم يستطع الأب تلبية رغبة الطفل الفورية.

٥ - التدريب على الاسترخاء :-

علم طفلك كيف يقوم بشد ثم رخي مختلف المجموعات العضلية، وركز على الاسترخاء العقلي بالاضافة إلى الاسترخاء الجسدي عن طريق جعل الطفل يتصور بوضوح منظراً يبعث على الاسترخاء. وينبغي ان تساند تمارين التنفس العميق التدريب العضلي على الاسترخاء، ومن خلال زيادة وعي الطفل للتوتر العضلي والعقلي يستطيع ان يعيق ارتفاع درجة الاثارة مستخدماً أساليب الاسترخاء.

العلاج :-

لا توجد في الحقيقة طريقة مثلى للتعامل مع سلوك نوبات الغضب. والأساليب المذكورة لاحقاً جميعها ثبتت فعاليتها بنسبة مئوية معينة من الحالات. وغالباً ما يجد الآباء أن من المفيد جمع أكثر من إجراء معاً، وبالتالي، فقد يتم الجمع بين التجاهل والتعزيز على

فترات للسلوك الخالي من نوبات الغضب.

إن أقل الطرق نجاعة في التعامل مع الثورات الانفعالية عند الطفل هي أن تصرخ وتفقد السيطرة على مزاجك الخاص، أو أن تستسلم بخنوع وتدع الطفل يحصل على ما يريد (هـذا يؤدي بالطفل إلى الانفجار في نوبات الغضب طيلة الوقت)، أو أن تجادل الطفل وكلاكما يشعر بالانزعاج الشديد أو أن تستخدم العقاب البدني أو التهديد القاسي.

١ ـ التجاهل:

تجاهل بشكل متعمد سلوك نوبات الغضب الذي يمكن احتماله. ومن الأنسب في بعض الاحيان أن تبتعد ببساطة وترفض أن تكون مشاهداً أو مشاركاً في ثورات الطفل الانفعالية. يمكنك أن تذهب إلى غرفة نومك وان تدير جهاز الراديو بحيث يكـون صوتـه عال جداً. هذا ويوصي أحد الخبراء في رعاية الطفل، وهو رودولف دريكـورز (Rudolf Dreikurs) أن تنسحب إلى الحمام حيث من الأرجح ان لا يقوم الطفل باللحاق بك إلى هناك ولا تخرج الا بعد أن تهدأ نوبة الغضب، فإذا كان الهدف الأساسي لنوبات الغضب هو لفت انتباهك أو دفعك إلى الاستسلام، فإن أسلوب الحمام هذا سوف يقلل تدريجياً من ظهور نوبات الغضب.

أما إذا كان من المحتمل أن يقوم الطفل بتحطيم الأشياء أو بإيذاء شخص ما جسدياً أثناء نوبة الغضب. فإن عليك أن تأخذ الطفل إلى غرفه آمنة لتعزله بها لفترة قبل أن تقوم بتجاهل نوبة الغضب.

هذا ويقـوم بعض الأطفال بحبس أنفاسهم أثناء نوبة الغضب حتى يصبح لونهم أزرق، فلا تنزعج أكثر من اللازم بسبب ذلك وتذعن لطلبات الطفل، حيث أن هناك من الناحية الفسيولوجية مستوى يؤدي عنده تراكم ثاني اكسيد الكربون إلى استثارة الجهاز التنفسي، وسوف يتنفس الطفل عند هذا المستوى حتى لو حاول ان يمتنع عن التنفس، وإذا فقد الطفل وعيه فينبغي ان تمسح وجهه باسفنجة مبللة بالماء البارد مما يؤدي إلى استعادة التنفس. وتختفي نوبات حبس الأنفاس هذه تلقائياً عند الأطفال العاديين في سن الرابعة عندما تقل حاجة الطفل للسيطرة على البيئة.

٢ ـ التعبير المناسب عن الغضب:

أ) التعبير اللفظي:

هنـاك مكـان للغضب وللتعبـير عنـه، وعلى الآباء والأطفال أن يكونوا قادرين على تقبل مشاعر الغضب لديهم وعلى التعبير عنها بكلمات. وعلى كل حال، يجب أن يتم هذا بطريقة مؤكدة للذات (دفاع المرء عن حقوقه) بدلاً من الطريقة العدائية (محاولة إيذاء الآخر أو الانتقاص من قيمته). فمثلاً قد تقول الأم لابنهـا البـالغ الخامسة من العمر، «إنني أنزعج جداً عندما أرى ألعابك مبعثرة في جميع أنحاء الغرفة، فهي تبدو غير مرتبة وهذا يعني مزيداً من العمل لي». فهي بفعلها هذا تمثل نموذجـاً لابنها، بحيث يستطيع أن يتعلم التعبير عن مشـاعره بطريقه مناسبة، وإذا كان باستطاعة الطفل ان يخبر أبويه بأنه يشعر بالاستياء لأنهما يكثران من الخروج فإن هذا يعني أن مسلسل نوبات الغضب لن يبدأ بالظهور لديه، والحل النهائي لسلوك نوبات الغضب يتم عندما يستطيع الأب والطفل أن يعبرا عن آراء مختلفة، وقد تكون المناقشة حادة وانفعالية، الا انه ينبغي خلالها أن يظل كل منهما مسيطراً على نفسه، وأن يمتنع عن التقليل من شأن الآخر، وأن يحاولا التفاوض على حل مقبول لكليهما.

ب) التفريغ العضلي :

عندما يكون الطفل عاجزاً عن الكلام بسبب غضبه الشديد، شجعه على تفريغ غضبه عن طريق نشاطات جسدية مثل الركض حول الحي الذي يسكن فيه، أو الدخول في خزانة والصراخ، أو رمي الأشياء على هدف، أو رسم وجه حقير، أو تشكيل معجون، أو الرقص على انغام بعض التسجيلات.

وضرب كيس الملاكمة هو طريقة مقبولة أخرى للتفريغ، إذ يمكن عمل أكياس ملاكمة مناسبة لهذا الغرض من أكياس الوسائد القديمة وبعض الملابس البالية. املأ أكياس الوسائد بالملابس حتى تصبح محشوة تماماً وصلبة ثم علقها من سقف ردهة أو غرفة تسوية واسمح لطفلك بضربها إلى ان يتبدد غضبه.

وتذكر أن هدفك يجب الا يكون هو كبت او تحطيم جميع مشاعر الغضب عند الأطفال، بل بدلاً من ذلك قبول هذه المشاعر والمساعدة في تنقيتها وتوجيهها إلى نهايات بناءة. إن الغضب غير المعبر عنه يميل إلى التراكم ثم يظهر على شكل انفجـار فيما بعـد، وإذا استمـر التـوتـر بالتراكم داخل الجسم فقد يؤدي إلى اضـطرابـات جسمية - نفسية (psychosomatic)، مثـل الصـداع النصفي

(الشقيقة) أو آلام البطن المتكررة.

٣ ـ المكافآت :

اعط الطفل حافزاً إيجابياً للسلوك الذي يخلو من نوبات الغضب. علق له نجمة مثلاً عن كل نصف يوم يمر دون نوبة غضب، وعندما يحصل على اربعة نجوم متتالية، قدم له مكافأة خاصة. وزد تدريجياً عدد النجوم المطلوبة للحصول على المكافأة الخاصة.

وكذلك امتدح الطفل لسلوكه الجيد ولتعامله مع الإحباط دون انزعاج. فمثلاً، يمكنك أن تبدي ملاحظات مثل، «انني أقدر لك قيامك بتعليق ملابسك مع أنك تتعجل الخروج للعب»، أو «أنا مسرور لأنك شاركت شقيقتك بألعابك» أو «لقد كنت صبوراً حقاً أثناء انتظارك دورك في الصف».

٤ ـ العقاب البسيط (Mild Penalty) :ـ

كي تساعد في تعليم طفلك أن نوبات الغضب لن تعمل في صالحه، بل بالعكس سوف تؤدي إلى عزله، افرض عليه جزاء هو العزل مدة ٥ـ١٠ دقائق في غرفة خاصة كلما حدثت نوبة غضب وكن حازماً وواقعياً في فرضك هذه القاعدة (لا تظهر أي تعاطف أوغضب)، فإذا بقي الطفل مزعجاً في نهاية مدة العزل، عليه ان يتلقى فترة عزل إضافية.

٥ ـ مزيداً من الإشراف (More Supervision) :ـ

يبدو أن الأطفال الصغار جداً بحاجة إلى اشتراك أكبر من قبل الراشدين في اهتماماتهم، فالطفل الذي ينزعج بسرعة يتوقف أحياناً بسهولة عندما يتحرك نحوه أحد الراشدين ويبدي اهتمامه بنشاط الطفل، أو يقوم باحتضانه. وكذلك عندما تظهر على الطفل أول علامات الإحباط أو الانزعاج يمكن لأحد الراشدين أن يقترح عليه طرقاً لحل المشكلة، فركز على موضوع المشكلة وعلى أهداف الطفل بطريقة عقلانية واقعية، واقترح عدة حلول بديلة واترك القرار الأخير للطفل.

وإذا كان طفلك منزعجاً بدرجة بسيطة فقد يكون من المناسب أن تضع له حداً، وبقولك «لا»، قد تستطيع ان توقف تعبير الغضب قبل أن يتصاعد إلى حد الانفجار التام في نوبة غضب، ويمكنك أن تقول شيئاً مثل :

«هذا يكفي. إنك تسبب الازعاج لنا جميعاً وتزيد من شعورك بعدم الارتياح لن يكـون باستـطاعتنا قضاء أمسية ممتعة، إذا لم تكن سعيداً» أو «ضرب شقيقتك ممنوع. إذا كنت غاضباً منها، فأخبرها بما يزعجك».

٦ - لعب الدور (Role Playing) :-

ساعـد أطفالـك على تعلم التحكم بمزاجهم عن طريق تعريضهم لمواقف افتراضية تسبب لهم الشعور بالغضب بطبيعتها، وحالما يتعلمون توقع مثل هذه المواقف وكيفية التعامل معها، يمكنهم الإنحناء للتيار بدلاً من أن يصبحوا غاضبين، ولذا لطف المواقف المثيرة للانزعاج عن طريق إضعاف قوتها على إثارة الغضب عند الطفل. ويمكن تحقيق ذلك باستخدام أساليب تقليل الحساسية(٢) فناقش أولاً المواقف التي تستجر عادة مشكلات الطفل المزاجية، مثل التوبيخ من قبل المعلم، ثم اطلب من الطفل ان يقوم بتمثيل استجاباته المعتادة لممثلي السلطة. وحتى تقدم لطفلك صورة عن سلوكـه، ينبغي أن تقوم بتمثيل سلوكه أثناء نوبة الغضب المعتادة. وبعد ذلك ناقش مع الطفل النتائج السلبية التي يتعرض لها نتيجة إظهاره مثل هذا السلوك. ثم وضح للطفل الاستجابات للموقف التي تعتبر أكثر تكيفاً من الناحية الاجتماعية. وفي حالـة نقـد المعلم، يمكن تحديد ثلاث استجابات: التقاء الأعين ونغمة الصوت المعتدلة، والاستجابة الاجتماعية المتعاونة (مثلاً، إذا سئل عن واجبه البيتي الذي لم يحضره، فإن الاستجابة المتعاونة يمكن أن تكون، انه خطأي، سوف أحضره من خزانتى حيث تركته). قم في فترات متعاقبة بلعب دور معلم يواجه الطفل واجعل الطفل يتدرب على إعطاء استجابة مناسبة وأمتدحه في كل مرة يقوم فيها بلعب دوره بطريقة فيها تعاون.

٧ - الحديث مع الذات (Self-Talk) :-

درب أطفالـك على كيفية التحـدث مع أنفسهم للتخلص من شعـورهم بالغضب، علمهم كيف يقاومون الإحباط والإهانة بقولهم لأنفسهم وبطريقة صامته أفكاراً مهدئة عن ضبط النفس، أو أفكاراً تضع الموقف في منظور معين. فمثلاً إذا قام رفيق طفلك في اللعب بإيذاء شعـوره، فبإمكانه تخفيف غضبه بقوله لنفسه «عندما يكـون الأطفال شريرين معي، فإنني أشعر نحوهم بالأسف. لا بد انهم يشعرون

بالاستياء الشديد حى يتصرفوا بهذه الحقارة» ، أو «حسناً، إن الشتائم لن تؤذيني بشكل حقيقي لذا فسوف أكتفي بتجاهلهم» ، أو «إن ذلك لا يزعجني حقيقة . إنه لا يستحق أن أنزعج بسببه» . وإذا قام الطفل بسكب الالوان التي يستعملها فإن بامكانه التخفيض من شعوره بعدم الكفاءة، بقوله، «عندما أقوم بعمل خاطيء علي أن أحاول التفكير بكل الأشياء التي أعملها بشكل صحيح» .

٨ ـ تنمية التبصر (Insight) :ـ

بعد أن يتجاوز الطفل نوبة الغضب تماماً، ناقش معه الحادثة كي تنمي عنده فهماً أفضل، إذ ينبغي أن تتضمن المناقشة وصفاً لشعورك وشعور الطفل أثناء الحادثة، والأسباب والعلامات التحذيرية الأولية للنوبة، والطرق البديلة لحل مثل هذه المشكلة في المستقبل. تأكد من أن تصغي باحترام لأفكار الطفل ومشاعره.

٩ ـ إمساك الطفل (Holding) :ـ

قد يفقد الطفل أحياناً سيطرته على نفسه تماماً بحيث يحتاج إلى أن يمنع من الحركة أو يبعد من المكان وذلك حفاظاً على سلامته، ولمنعه من إيذاء نفسه أو الآخرين، أو من تدمير الأشياء، ينبغي ألا ينظر إلى هذا الأسلوب كعقاب وإنما كطريقة في قول، «لا يمكنك أن تفعل هذا»، ويحتاج بعض الأطفال إلى أن يعرفوا بأنهم سوف يسيطر عليهم عندما يفقدون سيطرتهم على أنفسهم.

لذا عندما يكون هناك خطر من أن يقوم الطفل بإيذاء نفسه أو الآخرين أو بتكسير الممتلكات، ولا بد من القيام بمنعه من الحركة: انقل الطفل بأقصى سرعة ممكنة إلى مكان خاص ومريح، وحاول ان تمسكه من الخلف حيث أن خطر الإصابة الجسدية بهذه الطريقة يكون أقل. وتجنب الركل أوالعض الذي يكون أسهل عندما لا يكون الطفل مواجهاً لك، واجلس إذا تمكنت وأمسك بالطفل في حجرك، ولا تشده أكثر من اللازم، وعندما يبدأ الطفل باستعادة السيطرة على نفسه ينبغي لقبضتك أن تتراخي تبعاً لذلك، ولا تنس أن إبعاد الطفل المصاب بنوبة الغُضب سيجنب الأطفال الأخرين في المنزل الإحساس بالخوف والانزعاج كما أنه سيجنب الطفل نفسه الشعور بالحرج حالما يسترد سيطرته على نفسه.

تحدث إلى الطفل بصوت منخفض ومهديء، وكلما كنت أكثر هدوء كلما استرد هدوءه بشكل أسرع، وتجنب مناقشته فيما يزعجه واستمر في تطمينه بأنك سوف تطلق

سراحه حالما يهدأ، ولا تهدد بمعاقبته، بل واسه بقولك، «أعرف أنك تشعر بالاستياء لأنك غاضب جداً، يؤسفني انك تشعر بالاستياء».

وعندما يهدأ الطفل ويسيطر على نفسه، قدم له كأساً من الماء ليرطب حنجرته الجافة وقطعة رطبة من القماش ليمسح وجهه. كن مهدئاً ومطمئناً للطفل ولا تحاول مواجهته في هذه المرحلة، ودع الطفل ينام أو اتركه لوحده إذا رغب في ذلك.

وفيما بعد، عندما يستأنف الطفل نشاطه المعتاد، يمكنك مناقشة الحادث، بما في ذلك مدى شعورك بالغضب بسبب سلوكه. ولكن طمن الطفل حول حبك الأساسي له وثقتك بقدرته على التغلب على هذه المشكلة في المستقبل.

١٠ ـ المهمة المتناقضة (Paradoxical Task) :ـ

المهمات المتناقضة هي تلك المهمات التي تبدو منافية للعقل لأنها تعرض طبيعة متناقضة ظاهرياً، مثل الطلب من الأطفال الاستمرار في نوبات الغضب، بدلاً من الطلب منهم أن يتوقفوا عنها، وهو ما يطلبه الجميع منهم عادة، فبالطلب من الطفل أن يستمر أو حتى يزيد من نوبات الغضب، فقد يقوم في الواقع بخفض هذا السلوك لأنه يقاوم أن يقال له ماذا يفعل.

كان الابن ذو الأربع سنوات في احدى الأسر[٣] يظهر نوبات غضب كل يوم تقريباً، وكان أبواه يميلان إلى حمايته حماية زائده وإلى استخدام أسلوب «التعليل المنطقي» معه. وتبعاً لنصيحة الاخصائيين قاما بإخبار الطفل أن بامكانه أن يظهر نوبات غضبه ولكن في مكان خاص فقط يختاره لهذا الغرض داخل البيت. وإذا بدأ ثورة غضبه في أي مكان آخر فإن عليه الذهاب إلى ذلك المكان، أو أن يؤخذ له، وإذا بدأ نوبة الغضب وهو بعيد عن البيت قيل له أن عليه ان ينتظر إلى أن يصل إلى البيت ويذهب إلى المكان الخاص. وفي الأسبوع التالي قيل للولد أن بامكانه أن يثور غاضباً ولكن فقط في وقت محدد من اليوم (وفي المكان الخاص بنوبات الغضب). واختار الأبوان فترة زمنية طولها ساعتان وكانت هذه الفترة اكثر فترة تظهر فيها نوبات الغضب عند الطفل. وفي الاسبوع الثالث من استخدام هذه الطريقة، كانت نوبات الغضب عند الطفل قد انخفضت بشكل واضح، بحيث طلب منه أن يثور غاضباً خلال الأسبوع التالي، إلا أنه لم يفعل ذلك، وهو الآن يظهر سيطرة تامه على حالته المزاجية.

تقاريـر حـالات :

الحالة رقم (١) :

كان بيلي يعاني قدراً كبيراً من الصعوبة في السيطرة على مزاجه وهو في المدرسة الابتدائية[٤]. حيث كان يتعرض لحوالي مئة ثورة غضب خلال اليوم المدرسي. وبعد أن تم طرده من المدرسة بسبب شتمه أحد المعلمين، قررت مربية صفه تطبيق قواعد جديدة. فقد قيل لبلي إن ثورات غضبه سوف يتم تسجيلها وفي كل مرة تزيد عن ٢٥ مرة في اليوم الواحد، سوف يتعرض للعقاب، حيث عليه أن يجلس في مكان للعزل ـ هو مقعد صغير في زاوية الغرفة بعيداً عن باقي الصف. ومع أن بيلي لم يكن يحب ذلك إلا أنه طلب أن يحاول الا تزيد نوبات غضبه عن خمس مرات بدلاً من خمس وعشرين وقد سمح له بذلك. وفي كل يوم يتجاوز فيه هذا الحد كان يذهب إلى الزاوية. وبالإضافة إلى ذلك، في كل يوم لا تتجاوز نوبات غضبه الخمس، كان يتلقى مكـافـأة (مكـافـأه صغيرة أو امتيازاً مثل الخروج باكراً من الصف في وقت الفـرصـة). ولقـد كان هذا الإجراء ناجحاً في خفض عدد مرات حدوث نوبات الغضب بشكل واضح خلال أيام قليلة.

الحالة رقم (٢):

كانت والدة أحد الأطفال وهو في سن ما قبل المدرسة تجلس صامتة وهي تنسج في الغرفة حيث يقوم طفلها بالتخبط وركل الأثاث وأحياناً قذف الاشياء. ونادراً ما تقوم بنقل شيء ما إلى مكان أسلم. وتقوم أحياناً لتمسك بالطفل وتمنعه من ركل حافة الباب، فقد كانت حازمة وأظهرت له بكل وضوح عدم موافقتها على مثل هذا السلوك، إلا أنها لم تكن مهتـاجـة (عـلى الأقـل ليس ظاهـرياً). وخلال لحظات الهدوءكانت تقول له بشكل هادىء، «طبعاً أنت غاضب علي. أنت غاضب لأنني لم أسمح لك أن تفعل ما تشاء. أحياناً على الامهات أن يمنعن اطفالهن من فعل ما يريدون».

وكانت تصغي لوابل من الاتهامات غير العادلة إلى ان تهدأ العاصفة تدريجياً، ويصبـح بامكـانها اشراكـه في محادثـة ودية حول أشياء أخـرى. ولم تكن تطالبـه بالاعتذار، أو تفرض عليه جزاءات، أو تحاضر فيه أو تشير إلى السبب الأصلي لنوبة الغضب. وهكذا تعلم الطفل أن والدته تسيطر على الموقف وعلى انفعالاتها كما تعلم أنها لا ترضى عن سلوكه إلا أنها ترضى عنه كشخص.

الحالة رقم (٣):

كان جريج ولداً يجد صعوبة في التعبير المباشر عن شعوره بالغضب[٥]، وكان هناك عدة أسباب لعدم قدرته على اخبار الآخرين عندما يكون غاضباً ، فقد كان نموه اللغوي متأخراً، وكان يجد صعوبة في اختيار الكلمات المناسبة للتعبير عن غضبه، وكذلك، كان يشعر بأنه لا يستطيع الصمود أمام الاولاد الآخرين الذين هم في عمره، لذا عندما كان يغضب من طفل آخر كان يندفع بقوة نحو أقرب الراشدين منه لأنه يعرف أن الراشد لن ينتقم منه. ولقد تم استخدام الأسلوب الواقعي التالي للسيطرة على نوبات الطفل الانفعالية: تم وضع نظام تعزيز لإعطاء جريج قطعة حلوى عن كل فترة زمنية مدتها ٣٠ دقيقة لا يقوم خلالها بضرب أو دفع أو ركل احد الراشدين، وفي المدرسة كان جريج يعطي مكافأة اضافية هي قضاء وقت خاص مع المعلمة عن كل يوم لا يقوم فيه بضرب أحد على الاطلاق، كما أنه كان يمتدح ويشجع على التعبير المعقول عن الغضب. ولقد طلب من جريج بالاضافة إلى تعبيره اللفظي عن غضبه من شخص ما أن يقوم بتوضيح السبب.

وهكذا قدم لجريج متنفس بديل لغضبه، فإذا شعر بحاجته لأن يضرب شيئاً، سمح له أن يذهب إلى غرفة التمارين الرياضية وان يلكم كيس الملاكمة الثقيل. وكان يتلقى الثناء والتشجيع لاختياره هذا البديل بالطريقة نفسها كما لو أنه عبر عن غضبه لفظياً. وبالمقابل، إذا حاول جريج ضرب أحد الراشدين، فانه يؤخذ إلى غرفته إلى أن يصبح قادراً على التعبير عن نفسه بشكل أفضل، ولقد خفضت هذه الأساليب كمية الضرب التي كان يقوم بها بسرعة كبيرة.

الحاله رقم (٤):

بيتر، صبي في الرابعة من عمره، يظهر نوبات غضب متكررة وعدم طاعة، فهو غالباً ما يقوم بركل الأشياء أو الأشخاص، وخلع ملابسه أو تمزيقها، كما كان يدعو الناس بأسماء بذيئه، ويزعج شقيقته الصغرى، ويطلق العديد من التهديدات، ويضرب نفسه، ويغضب عند أدنى درجة من الاحباط. وكان يطالب بالاهتمام بشكل مستمر تقريباً ونادراً ما كان يتعاون مع والدته. ولقد وصف بأنه ولد لديه نشاط زائد، ودرجة ذكاء أقل من المتوسط ومن المحتمل أن يكون لديه تلف دماغي.

وفي الماضي كانت والدته تحاول السيطرة عليه من خلال شرحها له لماذا ينبغي ألا يسيء التصرف، ومحاولتها اثارة اهتمامه بنشاطات أخرى باعطائه الألعاب أو الطعام.

وكانت الأم تجد صعوبة في فرض أي نوع من أنواع العقاب، وبتوجيهات متخصصة قامت الأم بوضع الطرق التالية للسيطرة على الطفل: كان عليها أن تعطي أوامرها بطريقة واضحة وحازمة والا تستسلم بعد أن تطلب من بيتر القيام بشيء ما. وعندما لا يذعن لطلب أمه منه التوقف عن سوء التصرف، كان يوضع في غرفته فوراً ويقفل عليه الباب. وبالإضافة إلى ذلك كان عليه البقاء هادئاً لفترة قصيرة قبل أن يسمح له بالخورج من الغرفة. وقد تم إخراج جميع الألعاب من غرفته، بحيث كانت إمكانية أن يسلي نفسه هناك قليلة جداً، وكذلك قامت والـدته ببذل جهود خاصة لإعطاء بيتر الاهتمام والثناء والاحتضان الودي كلما قام باللعب بطريقة مرغوبة. ولقد خفضت هذه الطريقة نوبات الغضب عنده وسلوك العصيان إلى مستوى منخفض.

كتب للآباء حول نوبات الغضب:

Books for Parents about Temper Tantrums

Wiggins, J.G.: *Dealing with Temper Tantrums* Personal Growth Press, Berea, OH 44017 (1969).

8 Ways to Vent your Anger: A Book of Anger Exercises. Crescent Publishers, Dept. PT, 4201 E. 3rd, Bloomington, IN 47401 (Cost, $3.95).

كتب للاطفال حول نوبات الغضب :

Preston, E.: The Temper Tantrum Book. Viking Press, New York (1969).

References: المراجع:

1. Wiggins, J.G.: *Dealing with Temper Tantrums.* Personal Growth Press, Berea, OH (1969).
2. Kaufmann, L.M. and Wagner, B.R.: "Barb: A systematic treatment technology for temper control disorders." *Behavior Therapy* 3: (1972), pp. 84–90.
3. Hare-Mustin, R.: "Treatment of temper tantrums by a paradoxical intervention." *Family Process* 14: (1975), pp. 481–485.
4. Chase, E.: "Improving the behavior of a second grader." *Educational Technology Monograph* 1: (1968), pp. 7–8.
5. Krueger, M.A.: *Intervention Techniques for Child Care Workers.* Franklin Publishers, Milwaukee, WI (1978).

١

عـدم الأمانـة (Dishonesty)

يحتاج الأطفال إلى وقت كي ينمو إحساسهم بالصدق والأمانة، فهو ليس إحساساً يولد معهم. وسوف نناقش في هذا الفصل ما يعرف بالكذب الأبيض، والسرقة، والغش وتتضمن هذه الإساءات غير العنيفة عناصر من الخداع والكتمان والتزييف وخيانة الثقة ويتم اقترافها من أناس في مختلف الأعمار ومن أفراد من مختلف الطبقات الاجتماعية.

ومما يسهم في عدم الأمانة التي تلاحظ عند الأطفال في الولايات المتحدة الأزمة الأخلاقية المتفشية في أمريكا اليوم(٥٠١). فالكثير من الراشدين يغشون في كشف ضريبة دخلهم ويسرقون من مستخدميهم. والنتيجة هي تمزق فكري وتمركز حول الذات، وتوجه على أساس «ماذا أستفيد أنا». لقد كشفت حادثة ووترجيت (Watergate) ان الغش المتعمد موجود حتى على أعلى المستويات الحكومية.

وقد وصف كريستوفر لاسك (Christopher Lasch) في كتاب حديث له ثقافة المجتمع الأمريكي بأنها «ثقافة نرجسية (culture of narcissism)». فالانشغال التام بالذات قوي جداً في أمريكا، ويبدو أن هذا كما يقول لاسك لا يترك الا مجالاً ضئيلاً للقيم الأخلاقية من أي نوع كان.

ومن السهل بالنسبة للآباء ان يتناسوا أن السلوكات البسيطة من عدم الأمانة في البيت ترتبط بالتصرفات الكبيرة من عدم الأمانة مثل فضائح دور الحضانة والأرباح العالية للشركات الكبيرة.

والفرق هو فرق في الدرجة إلى حد كبير، لأن عدم الأمانة الشخصية لدى أي فرد من أفراد العائلة يشجع باقي أفراد الأسرة على خفض معاييرهم، ويميل الأطفال إلى تمثل الخصائص الأخلاقية الأساسية لآبائهم، فالامانة إذن هي سلوك أخلاقي مهم، وبدونها تصبح الأسر والمجتمعات أماكن لا تطاق.

السرقة (Stealing) :-

يمكن تعريف السرقة بأنها امتلاك شيء ليس من الواضح (حسب تقدير الراشدين) أنه يخص الطفل. وحتى يمكن تسمية حادث بأنه سرقة، يجب أن يعرف الطفل أن من الخطأ أن تأخذ الشيء دون إذن صاحبه. وحوادث السرقة البسيطة في مرحلة الطفولة الباكرة شائعة جداً، وهي تميل عند الأطفال إلى بلوغ ذروتها في حوالي عمر ٥ـ٨ سنوات ومن ثم

تبدأ بالتناقص. وينمو الضمير عند الأطفال بشكل بطيء كلما ابتعدوا تدريجياً عن اتجاه التمركز حول الذات والاشباع الفوري لدوافعهم، ومن بين جميع المشكلات السلوكية في مرحلة الطفولة، تعتبر السرقة أكثرها إثارة لقلق الآباء، حيث يرونها نموذجاً للسلوك الإجرامي مما يولد الخوف في قلوبهم. كما يشعرون أن جيرانهم سوف يحكمون عليهم بناء على سلوك طفلهم. ولحسن الحظ، هناك خطوات محددة يمكن للآباء اتباعها بأنفسهم للتعامل بفعالية مع السرقة في مرحلة الطفولة، علماً بأن السرقة العادية إذا استمرت بعد سن عشر سنوات، فإنها على الأرجح علامة على وجود اضطراب انفعالي خطير عند الطفل وهي بحاجة إلى مساعدة متخصصة فورية. إن حوالي ٢٥ الف طفل في أمريكا يحالون سنوياً إلى محكمة الأحداث بسبب السرقة.

الاسباب :

يسرق الأطفال لأسباب عديدة: فالأطفال الصغار جداً أو غير الناضجين ربما كانوا ببساطة لا يفهمون ان للآخرين حق الملكية الخاصة التي يجب أن تحترم، وهؤلاء الأطفال يجدون صعوبة في التمييز بين الاستعارة والسرقة، ومن أهم الأسباب الأخرى للسرقة :-

١ - ربما كان هناك نقص خطير لشيء ما في حياة الطفل، وبالتالي تكون السرقة تعويضاً رمزياً لغياب الحب الابوي، أو الاهتمام أو الاحترام أوالمودة. ومن غير المستبعد ان تبدأ السرقة بعد ترك أحد الأبوين للبيت أو وفاته.

ومن الجدير بالملاحظة النتائج التي تشير إلى أن الأحداث المنحرفين والذين يتورطون باستمرار في اشكال مختلفة من السلوكات اللاإجتماعية يكونون في الغالب من أسر تتصف بالادمان الأبوي على الكحول والجريمة، والتنشئة الأسرية السيئة التي كثيراً ما تتسم بالنبذ التام للأطفال.

٢ - سبب آخر للسرقة عند الطفل هو حقيقة أن بعض الآباء يحصلون على أشكال متعددة من السعادة اللاشعورية من سوء تصرف طفلهم، حيث تشبع السرقة بعض مشاعر التمرد الكامنة لديهم، والطفل يشعر بذلك ويستثار كي يستمر في السرقة.

٣ - يمكن أن يكون الطفل قد قام باختيار نموذج سيء للاقتداء به، ربما يكون قد رأى احد ابويه، أو الاصدقاء أو الاخوة وهو يسرق ومن ثم قام بالتوحد مع هذا الشخص. كما انه ليس نادراً أن يسرق الطفل من أجل الحصول على رضا جماعة الرفاق.

٤ ـ بعض الاطفال يسرقون من أجل تدعيم احترام الذات، فهم يعرضون الأشياء المسروقة على الآخرين كي يثبتوا لهم صلابتهم ورجولتهم أو كفاءتهم. كما يستمتع أطفال آخرون بالاستثارة وحس المغامرة المتضمن في القيام بالسرقة.

٥ ـ قد يسرق الأطفال من خلفية اقتصادية اجتماعية متدنية لأنهم ببساطة لا يملكون نقوداً لشراء الأشياء التي يريدونها. وبما أنهم هم أنفسهم لا يملكون إلا القليل جداً يكون من الصعب عليهم احترام ملكية الآخرين.

٦ ـ قد تكون السرقة هي طريقة الطفل اللاشعورية في الانتقام من أحد أبويه. فإذا منع أحد الأبوين طفلته من وضع المساحيق (make–up) فقد تقوم الطفلة بالسرقة من أحد المتاجر مع رغبة لاشعورية في أن يتم امساكها وبالتالي تسبب الإحراج لوالدها.

٧ ـ قد تكون السرقة علامة على التوتر الداخلي عند الطفل، مثل الاكتئاب، أو الغيرة من طفل جديد ولد للأسرة، أوالغضب. ويحاول الطفل استعادة شعور داخلي بالارتياح من خلال السرقة. وقد يكون هناك سبب آخر هو أن لدى الطفل درجة احتمال للاحباط متدنية جداً ويجد صعوبة كبيرة في مقاومة الاغراء.

طرق الوقاية:

١ ـ علم الطفل القيم:ـ

إن الأبوين اللذين يعطيان قيمة كبيرة للأمانة الشخصية ولاحترام ممتلكات الغير، واللذين يهتمان بالخير العام بدل الكسب الشخصي ويعيان هذه القيم ويطبقانها على حياتهما اليومية يقل احتمال أن يكون لدى أطفالهما مشكلة سرقة. وكذلك فإن الأبوين اللذين يحترمان دائماً حق الطفل في الملكية الشخصية يقل احتمال أن يكون لدى أطفالهما مشكلة في هذا المجال فهذان الأبوان لا يقدمان إطلاقاً على استعارة أي شيء يملكه الطفل دون اذنه المسبق.

٢ ـ نمّ علاقة حميمة مع الطفل :ـ

إذا لم يتوفر للطفل علاقة حميمة داخل البيت، فاعمل على تطوير علاقة دافئة حميمة معه لأنك بهذه الطريقة سوف تزيد حرصه على ارضائك والتوحد مع قيمك الخاصة.

٣ ـ أمن للطفل مصروفاً منتظماً :ـ

تأكد من أن يكون لدى طفلك نوع من الدخل المنتظم لشراء الأشياء التي يحتاجها. ويمكن أن يأتي هذا الدخل من مصروف محدد أو من عمل إضافي يقوم به بعد المدرسة.

وكذلك، دع أطفالك يدركون أن بأمكانهم اللجوء اليك عندما يكونون بحاجة حقيقية للنقود وأنك سوف تحاول أن تساعدهم.

٤ ـ الاشراف المباشر على الطفل :ـ

إن الأبوين اللذين يتابعان النشاطات اليومية لأطفالهما لن يتيحا الفرصة لعادة مثل السرقة لكي تتطور كثيراً قبل أن يكتشفا وجودها. وكلما تم اكتشاف عادة السرقة في وقت أبكر كلما كان ذلك أفضل. وتأكد أيضاً من أن توفر لطفلك الكثير من النشاطات البناءة والمثيرة كي يمارسها في أوقات الفراغ.

٥ ـ كن قدوة :ـ

تأكد من إظهارك خُلُق الأمانة في نشاطاتك اليومية، فأعد الممتلكات التي تجدها لأصحابها ولا تخدع الآخرين أو تغشهم أو تسرق الأشياء من مستخدمك.

٦ ـ حقوق الملكية :ـ

حدد بوضوح حقوق الملكية داخل البيت وخارجه، مع احترام حقوق الجميع وعلم أطفالك كيف يستعيرون الأشياء التي يمتلكها الآخرون ويعيدونها إليهم.

٧ ـ أبعد المغريات :

لا تترك فكة النقود، أو محفظة الجيب، أو حصالة النقود أو مجموعة قطع النقود المعدنية أمام الطفل.

العـلاج :

١ ـ اتخذ اجراء فورياً :ـ

ينبغي على الآباء بدلاً من تجاهل الميول اللاإجتماعية عند أطفالهم أو التقليل من شأنها أن يعطوا وقتاً كافياً لفهم هذا السلوك ومواجهته وتصحيحه والذي ينبغي أن

يكون غير مقبول في البيت كما هو غير مقبول خارج البيت.

أ) صحح :-

ان أكثر جزاء معقول لأخذ شيء يخص شخصاً آخر هو أن تقوم بالتعويض عن ذلك الشيء إما بإعادته لصاحبة مع الاعتذار، أو بدفع مبلغ من النقود لشراء بديل له.

وعندما يقوم الطفل بأخذ حلوى أو أشياء أخرى من متجر أو دكان، ينبغي على الأبوين أن يرافقا الطفل إلى ذلك الدكان ويطلبا منه إعادة ما أخذه بنفسه. ولا تطلب من الأطفال الصغار أن يقوموا بالاعتذار لصاحب الدكان حيث أنهم غالباً ما يشعرون بالحرج الشديد بحيث لا يستطيعون الكلام. وفي حال تعرض الشيء المسروق للتلف أو الضياع، ينبغي أن يطلب من الطفل أن يقدم تعويضاً من مصروفه أو من أية مصادر شخصية أخرى، وبهذا الخصوص، ينبغي الاهتمام بألا يترك الطفل دون نقود بشكل تام لأن هذا سوف لن يؤدي إلا إلى تشجيع المزيد من السرقة. أما التعويض فيجب أن يكون مزعجاً للطفل ويستدعي حرمانه من أشياء مادية معينة كان بامكانه الحصول عليها من مصروفه. وإذا كان التعويض غير ممكن لسبب ما، ينبغي أن يحرم الطفل من شيء ما، مثل فرصة مشاهدة التلفاز، وذلك من أجل فرض القيمة الأخلاقية. ومن المهم أن تقوم فوراً وباستمرار بفرض جزاءات على حوادث السرقة، والا تسمح لاعتذارات الطفل أو تبريراته أو وعوده بعدم تكرار السرقة أن تضعف من حتمية تحمله للنتائج، إذ يجب أن يتحمل الطفل المسؤولية الشخصية لإصلاح فعلته.

ب) واجه الطفل :-

ينبغي على الأبوين بالإضافة إلى طلبهما من الطفل أن يقوم بالتعويض عما أخذ، ان يواجها الطفل لفظياً (بعد ان يهدأ الطرفان) بمخاطر هذا السلوك. وهذا يعني أن يفسرا للطفل لماذا يعتبر هذا العمل غير مناسب ويقولا له بوضوح إنهما لن يتقبلا هذا السلوك. وينبغي على الأبوين أن يقوما بتسمية التصرف بشكل واضح على أنه «سرقة» بدلاً من استخدام تعابير لطيفة مثل «إستعارة» أو «أصابع دبقة» بحيث يفهم الطفل حقيقة سوء التصرف الذي قام به ولا يستطيع التقليل من شأنه.

واجه الطفل حول موضوع السرقة بطريقة بسيطة وصادقة بدلاً من إعطائه موعظة، وأبرز عدم الانصاف في هذا التصرف موضحاً حق الناس في الملكية الخاصة، وتعرف على المشاعر التي يحملها الآخرون نحو الاشخاص الذين يسرقون. كما أن من المناسب أن تظهر للطفل أنك تتفهم الدافع وراء تصرفه هذا (تبدو مغرية جداً وقد كنت دائماً ترغب في الحصول عليها) وأن تنهي المواجهة بملاحظة إيجابية من خلال التعبير عن محبتك أو تقديرك أو توقعاتك الأيجابية من الطفل.

شجع استجابات التعاطف عند الطفل بقولك «كيف سيكون شعورك لو أن شخصاً أخذ لك شيئاً تعتبره قيماً جداً بالنسبة لك؟» «ماذا سيكون شعور صاحب هذا الجزدان في رأيك إذا قمت الآن واتصلت به واخبرته بأنك وجدت الجزدان؟».

وفي الحالات التي تشكين فيها بأن الطفل سرق ولكنك لست متأكدة، يمكنك القول: «جون أنا لست متأكدة من أنك أخذت نقوداً من حقيبتي، ولكن إذا كنت قد فعلت ذلك لأنك شعرت بحاجة حقيقية لها، وإذا كان بامكانك إعادتها فسوف أكون فخورة جداً بك. بل اهم من ان اكون فخورة بك هو ان تكون أنت فخوراً بنفسك. عليك أن تعيش مع نفسك وتكون سعيداً بذاتك وسوف يكون من الصعب القيام بهذا إذا لم تكن أمينا ومنصفاً للناس الآخرين». غالباً ما يعيد الطفل الشيء المسروق في غضون بضعة أيام بعد مثل هذه المحادثة.

جـ) تفهم (Understand) :-

إن سؤال الأطفال عن «لماذا» سرقوا شيئاً ما يكون عادة عديم الجدوى لأنهم لا يمتلكون الحنكة اللازمة لاعطاء إجابة مقبولة، ومن الأفضل أن تفكر بالحقائق بنفسك وأن تحاول أن تحدد ما الذي حققه الطفل من خلال السرقة، ومن خلال فهمك لدوافعه الأساسية، سوف تكون في وضع أفضل للوصول إلى الأسباب الجذرية وبالتالي تستطيع أن تمنع حدوث المشكلة مستقبلاً. وكما ذكر سابقاً، فإن بعض أسباب السرقة عند الأطفال في سن المدرسة هي كما يلي:-

أ. الحرمان المادي (Economic Deprivation) :-

بعض الأطفال لا يملكون ما يكفي من النقود لتلبية حاجاتهم لشراء الحلوى أوالذهاب إلى السينما وما إلى ذلك، فهم يرغبون فيما يملكه أصدقاؤهم وليس لديهم طريقة أخرى للحصول على النقود، والحل هو أن توفر لهم أشياء مادية أكثر أو مصادر دخل أخرى.

ب. الحرمان العاطفي :-

يشعر الأطفال المحرومون عاطفياً بالحرمان من الحب والمودة والاهتمام من قبل الأبوين فيقومون بالسرقة لملء شعورهم الداخلي بالخواء، والحل هو أن يبذل الأبوان جهوداً أكبر في حب أطفالهم وتقبلهم وقضاء الوقت معهم.

جـ. عدم النضج (Immaturity) :-

يقوم بعض الأطفال في سن المدرسة (عمر سبع سنوات فما فوق) بالسرقة لأنهم لم يطوروا بعد ضميراً ناضجاً أو قدرة على المحاكمة الأخلاقية. إنهم ميالون للتمركز حول الذات ويبحثون عن إشباع فوري لدوافعهم، ولما كانوا غير قادرين على التخطيط المسبق وتوفير النقود، فإنهم يقومون بالسرقة للحصول على ما يريدون الآن. ولدى هؤلاء إحساس ضعيف بالملكية الفردية كذلك فإن معرفتهم بالفرق بين الاستعارة والسرقة ضعيفة. وهم لا يشعرون بالذنب نتيجة أخذهم اشياء الغير. والحل: هو تكرار ذكر النتائج المترتبة على السرقة وتعليم الطفل المبادىء الأخلاقية (مثل الاهتمام بالآخرين).

د. حب الاستثارة أو الإيقاع بالغير أو من أجل الهيبة :-

يسرق بعض الأطفال من أجل الإثارة (المخاطرة، القاء التبعة على سواهم)، ولكسب استحسان مجموعة الرفاق واحترامها، أو لكي يثبتوا مدى قوتهم وبراعتهم والحل يكمن في توجيههم إلى مصادر بديلة للإثارة، والصداقة والأهمية.

هـ. التعزيز الأبوي والنمذجة :-

يستمد بعض الآباء بشكل غير شعوري متعة بديلة من قيام الطفل بالسرقة حيث أنها ترضي نزعاتهم الدفينة المتمردة أواللاإجتماعية، فعلى

سبيل المثال قد يعتقد الأبوان حقيقة أنه من المقبول سرقة صاحب المتجر عند انعدام الرقابة طالما أن أصحاب المتاجر منذ وقت طويل وهم يسرقون المجتمع. وقد يقوم آباء آخرون هم أنفسهم بالسرقة (أو الغش في تقدير ضريبة دخلهم) ولا يحاولون إخفاء هذا السلوك عن أطفالهم. والحل هو تغيير سلوك الأبوين واتجاهاتهما.

افحص الأسباب المحتملة للسرقة في الطفولة وقرر أيها ينطبق على طفلك؟ ثم قم بالخطوات اللازمة لحل تلك الاسباب.

٢ ـ اضبط أعصابك واستجب بهدوء (React with Self-Control) :ـ

من المهم بالنسبة للأبوين اللذين يتعاملان مع طفل يسرق أن يسيطرا على ثورتهما الانفعالية وألا يبالغا في الغضب، أو الشعور بالصدمة أو خيبة الأمل، فلا تعتبر السرقة وكأنها فشل شخصي أو إهانة لك. وبما أن الأطفال يميلون إلى التمركز حول الذات والبحث عن المتعة، فإن المرء ينبغي أن يتوقع ان يقوموا ببعض أعمال السرقة، ويمكنك التعبير عن عدم رضاك بطريقة حازمة دون الحاجة إلى الصراخ والاستثارة غير الضرورية، فتجنب المبالغة في تضخيم الحدث وجعل الطفل يشعر وكأنه مجرم. وبمعنى آخر، لا تجعل من نفسك «نائباً عاماً» يرهب الطفل لفظياً بوصفه بأنه «لص صغير» أو يقوم بتنبؤات رهيبة («سوف ينتهي بك الأمر في السجن»). فأنت عندما تصف الطفل بأوصاف سيئة أو تتوقع نتائج سيئة، قد يصبح الطفل مقتنعاً بأنك على حق. إن ردود فعلك الحادة جداً يمكن أن تقنع الطفل أن تقديم التعويض لن يلغي الجريمة مطلقاً، كما قد يؤدي إلى شعور طاغ بالذنب والعار، مما قد يضعف علاقتك بالطفل بشكل جدي. ولا تطالب الطفل بالاعتراف لأن ذلك سيرغمه على الكذب. وتذكر أنه عندما يقع الطفل في مشكلة فهو بحاجة إلى تعاطفك وثقتك به أكثر من أي وقت، فبدلاً من أن تقول «هل أخذت نقدوي؟» وانت متأكد من أن طفلك اخذ النقود، قل شيئاً مثل: «أنا أعرف أنك أخذت الخمسة دولارات من محفظتي، ربما كان هناك شيئاً تريده حقاً، ولم تجد طريقة أخرى للحصول عليه. في المستقبل عندما تريد شراء شيء ما، أرجو أن تخبرني عنه وسوف نناقش الموضوع».

وبدلاً من تنصيب أنفسهم «حكاماً» يقوم بعض الأباء بالسيطرة على شعورهم

بالصدمة والخزي عن طريق الإنكار التام للحادث، وبالتالي ينصبون أنفسهم محامي دفاع عن الطفل: «لا يمكن أن يفعل طفلي شيئاً كهذا ابداً. لا أريد التحدث في هذا الموضوع أكثر من ذلك». ان افضل اتجاه يمكن أن تتخذه هو أن تكون عقلانياً تبحث عن جميع الحقائق عند كلا الطرفين في الموضوع وتحاول فهم الأسباب أو الدوافع الكامنة وراء حادث السرقة.

٣ ـ المراقبة (Monitoring) :-

أظهرت الدراسات أن الناس يغشون ويسرقون ويكذبون بدرجة أقل إذا كان خطر اكتشافهم عال. ويحتاج الأطفال الذين اعتادوا السرقة إلى إشراف مباشر من قبل الآباء بحيث كلما قاموا بالسرقة كان احتمال اكتشاف الحدث عالياً. وأظهرت هذه الدراسات أن هؤلاء الأطفال غالباً ما يأتون من أسر كلا الوالدين فيها يعمل وبالتالي لا يكونان على اتصال بالنشاطات اليومية لأطفالها[٣]. بحيث تكون عادة السرقة قد قطعت شوطاً كبيراً قبل أن يتم اكتشافها. وينبغي ألا يسمح للأطفال الذين يسرقون بشكل متكرر (بمعدل مرة أو اكثر كل اسبوعين) الاحتفاظ بأي شيء مالم يظهر بوضوح أنه لهم، كما ينبغي أن يتم إخبارهم أنه يمكنهم أن يتوقعوا أن يتم «تفتيش جيوبهم» «وتفتيش غرفهم» بشكـل معتاد إلى ان تنتهي المشكلة. وبمعنى آخر سوف يتم حرمانهم من حقهم في الخصوصية بشكل مؤقت إلى أن يتعلموا احترام حقوق الآخرين. هؤلاء الاطفال بحاجة إلى المعرفة الأكيدة بأنه لن يكون بامكانهم الافلات من العقاب بسرقاتهم، بغض النظر عن الأكاذيب الذكية أو التمويهات. وينبغي أن تتم مواجهتهم بكل حادث سرقة، كما ينبغي أن لا تقبل منهم أية تفسيرات أو أعذار.

٤ ـ رتب للطفل دخلاً معتاداً (Arrange Regular Income) :-

لقد أشارت الابحاث إلى أن الأطفال الذين يتورطون في السرقات الصغيرة يميلون إلى ان يكونوا قد نشأوا في بيوت تتجاهل حاجاتهم الحالية أو على العكس في بيوت يقوم الآباء فيها بإعطائهم مقادير كبيرة من النقود. ينبغي أن نضمن لأطفال سن المدرسة مصدر دخل معتاداً ومعتدلاً كالمصروف أو العمل الجزئي.

١٠

تقارير حالات :

الحالة رقم (١):

غضبت الأم بشدة من ابنتها البالغة من العمر تسع سنوات والتي ضُبطت وهي تسرق نقوداً من مكتب المعلمة[٤]. وأخبرت الأم المعالج الذي كان يعالجها بأنها كانت تعرف أن ابنتها مارغريت كانت أحياناً تأخذ بعض النقود من حقيبتها منذ كان عمرها ٦ أو ٧ سنوات، إلا أنها لم تفعل شيئاً، لاعتقادها بأن مارغريت سوف تترك هذه العادة عندما تكبر. «وبالإضافة إلى ذلك» أردفت الأم «لم يكن الأمر ابداً خطيراً، لذا اعتقدت أنه كلما قل الكلام عنه كلما كان أفضل». لقد أخبرت هذه الأم المعالج أنها هي نفسها كانت تسرق باستمرار أثناء طفولتها، وأن أمها كانت دائماً تقوم بحمايتها وقام المعالج بمساعدة الأم لكي تدرك أنها كانت تصرف النظر عن حوادث سرقة بارزة وكأنها غير مهمة، وبالتالي أصبحت الأم قادرة على اتخاذ موقف محدد تجاه السرقة وأن تطالب ابنتها باستمرار بتحمل مسؤولية تلك التصرفات وذلك بأن تقوم بالتعويض عما سرقته.

الحالة رقم (٢) :-

ولد في الرابعة عشرة من عمره سرق بعض البضائع التي تخص جيرانهم كما سرق سيارة عائلته وهرب من البيت، وبعد أن قُبض عليه، كانت شكوى أبويه الرئيسية هي أن الولد لم يظهر أي ندم على ما فعل، ولم يعاقب الولد على أي من جرائمه تلك. وفي الحقيقة، قالت الأم إنها نادراً ما تعاقب الولد الا في الحالات التي يظهر غضبه عليها، وكانت عادة تحاول مناقشته بالمنطق عندما يسيء التصرف. وتم ارشاد الأبوين إلى ضرورة فرض حدود على سلوكات ابنهما، مثل الطلب إليه أن يقوم بكسب بعض النقود كي يدفعها تعويضاً عن البضائع المسروقة والمفقودة.

الحالة رقم (٣) :-

فتاة في الحادية عشرة من عمرها تسرق أشياء ونقوداً من البيت والمدرسة وأحياناً من الدكاكين، وقد لجأ الابوان إلى نمط من العقاب الشديد المتقطع والاشارة المستمرة إلى ابنتهما على أنها مجرمة. وبعد نقاش مستفيض، وافق الابوان على ان الاجراء الفوري الثابت أكثر ملاءمة، فقاما بوضع جزاءات مثل (سحب مبلغ من النقود بقيمة الأشياء المسروقة من حسابها البنكي) والإصرار على أن تقوم بتعويض الضحية. لقد كانت السرقة مصدر احراج شديد ولم يكن باستطاعة أي من الأبوين أو الفتاة مواجهة موقف إعادة الأشياء أو النقود إلى

صاحبها، إلا أن هذه الخطوة كانت هامة حيث انها أوضحت للفتاة جدية السلوك وضرورة تعويض الشخص عما فقد. ولقد كانت مواجهة الشخص والاعتذار له حافزاً قوياً للفتاة كي تتوقف عن السرقة. كماأخبر الوالدان الطفلة بأنه لن يسمح لها مستقبلاً الاحتفاظ بأية أشياء «تجدها» أو يشعر الأبوان بعدم التأكد من ملكيتها لها، وقد كانت هذه الخطوات البسيطة ذات فعالية فورية.

كتب للاطفال حول السرقة :

Cole, J.: The Secret Box. William Morrow (1971).

للاعمار ٦ ـ ٨ سنوات :ـ

فتاة في المدرسة الابتدائية تبدأ في سرقة أشياء من غرفة صفها. ولكنها تتوقف عن ذلك بسرعة بعد أن تكتشف كيف تؤدي فعلتها إلى شعور الآخرين بالتعاسة.

Slate, A.: Tony and Me, J.B.Lippincott, Philadelphia (1974).

للاعمار ٨ ـ ١٢ سنة :ـ

ولدان في الصف الخامس الابتدائي يتم ضبطهما وهما يقومان بسرقة مضرب بيسبول من مخزن لبيع الأدوات الرياضية.

Wilson, A. :A Country Wedding. Addison Wesley (1969).

للاعمار من ٥ ـ ٩ سنوات :ـ

قصة للأطفال تبين أن قيام الذئب والثعلب بسرقة الطعام والشراب لم يعد عليهما بالفائدة.

المراجع :

References:

1. *Behavior Today*: (May 21, 1979), p. 15.
2. Zabczanka, E.: "A longitudinal study of development of juvenile delinquency." *Polish Psychological Bulletin* 8: (1977), pp. 239–245.
3. Patterson, G.R. and Reid, J.B.: "Intervention for families of aggressive boys: A replication study." *Behavior Research and Therapy* 11: (1973), pp. 383–394.
4. Szurek, S.A. and Berlin, I.N.: *The Antisocial Child.* Science and Behavior Books, Palo Alto, CA (1969).
5. Bok, S.: *Lying: Moral Choice in Public and Private Life.* Pantheon, New York (1978).

الكـــذب (Lying)

يمكن تعريف الكذب بأنه ذكر شيء غير حقيقي ، مع معرفة بأنه كذب وبنية غش أو خداع شخص آخر من أجل الحصول على فائدة أو من أجل التملص من أشياء غير سارة. ومع أن جميع الأطفال يكذبون أحياناً، الا أن الآباء يميلون إلى اعتبار الصدق سمة شخصية أساسية أكثر من جميع السمات الأخرى ويشعرون بالانزعاج عندما يكون الطفل غير صادق. ويجد أطفال مرحلة ما قبل المدرسة صعوبة في التمييز بين الخيال والحقيقة، ونتيجة لذلك فهم عرضة لخداع الذات وللمبالغة وللتفكير الرغبي (wishful thinking) . بالمقابل فإن الطفل في سن المدرسة أكثر احتمالاً لذكر الأكاذيب من النوع «اللاإجتماعي» (antisocial)حيث يتم ذكر الأكذوبة عن قصد لتجنب العقاب أو للحصول على مكاسب على حساب الآخرين أو كي يحط من قدر الآخرين. ويختلف الأطفال في مستوى نموهم الأخلاقي وفي فهمهم للصدق، ويميز بياجيه (Piaget) بين ثلاث مراحل لمعتقدات الأطفال حول الكذب، ففي المرحلة الأولى يعتقد الطفل بأن الكذب خطأ لأنه موضوع تتم معاقبته من قبل الكبار. ولو تم إلغاء العقاب، لأصبح الكذب مقبولاً . وفي المرحلة الثانية يصبح الكذب شيئاً خاطئاً بحد ذاته ويظل كذلك حتى لوتم الغاء العقوبة. وفي المرحلة الثالثة «الكذب خطأ لأنه يتعارض مع التعاطف والاحترام المتبادل». وحتى تعرف مستوى المرحلة التي وصلها طفلك حاول أن تطرح الاسئلة التالية :ـ

«لماذا يعتبر ذكر الأكاذيب (خطأ)؟» «هل يكون مناسباً أن تكذب إذا لم يعلم أحد ولم يقم أحد بمعاقبتك على ذلك؟». هذا ويكون معظم الأطفال في عمر ست سنوات في المرحلة الثانية، بينما في عمر ١٢ سنة فإن حوالي ثلث الأطفال يكونون في المرحلة الثالثة.

ويأخذ الكذب عند الأطفال أشكالاً متعددة من ضمنها :

١ ـ قلب الحقيقة البسيط : يقول الطفل إنه قام بانجاز واجباته البيتية والحقيقة أنه لم يفعل ذلك.

٢ ـ المبالغة (Exaggerations) : يبالغ الطفل في وصف قوة والده عندما يتحدث عنه أمام رفاقه.

٣ ـ الاختلاق : يروي الطفل لأصدقائه تفاصيل رحلة لم يقم بها ابداً.

٤ ـ التسامر : حيث يروي الطفل قصة بعضها صحيح وبعضها الآخر مختلق.

٥ ـ الاتهام الباطل : يتهم الطفل شقيقه بأنه سكب الحليب مثلاً في حين أنه هو الذي فعل ذلك في الواقع.

الاسباب :

من بين الأسباب العامة للكذب عند الأطفال مايلي :

١ - الدفاع عن النفس : للتهرب من النتائج غير السارة للسلوك، كعدم استحسان الأبوين أو عقابهما.

٢ - الانكار (Denial) : طريقة لتجنب الذكريات المؤلمة وكذلك المشاعر والخيالات.

٣ - التقليد : تقليد سلوك الراشدين.

٤ - التفاخر (Ego-boasting) : التفاخر أو التباهي كي يحصل على الاعجاب والاهتمام.

٥ - اختبار الواقع (Reality-testing) : يحاول الطفل معرفة الفرق بين الواقع والخيال.

٦ - الولاء (Loyalty) : يكذب الطفل كي يحمي أطفالاً آخرين.

٧ - العداء (Hostility) : التصرف بعدوانية تجاه الآخرين.

٨ - المكسب الشخصي (Gain) : من أجل الحصول على مكاسب شخصية.

٩ - صورة الذات (Self-image) : يكون قد قيل للطفل مراراً بأنه كاذب حتى انه أصبح مقتنعاً بذلك.

١٠ - عدم الثقة (Distrust) : اعتاد الأبوان أن لايثقا بالطفل ولا يصدقانه عندما يخبرهما بالحقيقة، وبالتالي يفضل الطفل أن يكذب.

طرق الوقايـة :

١ - لا تطلب من الأطفال أن يشهدوا على أنفسهم وذلك بأن تطالبهم بالاعتراف، فنحن جميعاً نجرب الكذب عندما يطلب الينا تجريم أنفسنا، وبدلاً من إرغام الطفل على الاعتراف، ينبغي علينا أن نقوم بجمع الحقائق من مصادر أخرى وأن نبني قرارنا على البراهين، فعندما تكون غير متأكد من أن الطفل مذنب أو بري، فإن من الأفضل تجنب الموضوع والتغاضي عن النظام بدلاً من أرغامه على الكذب أو الاعتراف.

فإذا كنت تعرف أن الطفل حصل على نتائج سيئة في أحد الاختبارات المدرسية، فلا تسأله، «هل نجحت في امتحانك؟» وبدلاً من ذلك، قل، «لقد اتصل استاذك ليخبرنا بأنك لم تنجح في امتحانك اننا قلقون ونتساءل كيف يمكننا أن نساعدك».

٢ - التزم بمعايير الصدق التي تضعها، لأننا إذا كنا نحن الراشدين لا نجد حرجاً في

التحايل قليلاً على القوانين فيما يتعلق بالصدق، من مثل قول ما يعرف «بالكذب الأبيض»، ينبغي ألا يُطالب الأطفال بذكر الحقيقة كاملة دائماً.

٣ ـ ناقش القضايا الاخلاقية: اعقد مناقشات عائلية لتبين لماذا يعتبر الكذب والسرقة والغش اعمالاً سيئة، واجعل هذه المناقشات مشوقه وتثقيفية.

٤ ـ تجنب استخدام العقاب الشديد أو المتكرر الذي يؤدي إلى تنمية الكذب كوسيلة للدفاع عن النفس. فالأطفال يكذبون لكي يحافظوا على اعتبار الذات عندهم عندما يقوم الآباء بتوجيه النقد لهم باستمرار بسبب فشلهم أو عدم كفاءتهم، والاستراتيجية المناسبة هي أن تستخدم التقدير والثناء بشكل متكرر لكي يشعروا بالأمن الكافي للاعتراف بأخطائهم وسوء تصرفهم.

٥ ـ قم بممارسات تكون فيها أنت نفسك صادقاً: لا تحاول المراوغة في المواقف غير السارة من مثل قولك للطفل بأن ابرة الطبيب لن تؤلمه، أو أن تحاول إخفاء عيوبك الشخصية من خلال استخدام الأكاذيب الواضحة أو الأعذار أو إخلاف الوعود. إن الصدق في قول الحقيقة هو سلوك متعلم يكتسبه الأطفال بشكل أفضل من خلال تقليدهم للنموذج الأبوي.

حاول أن تصبح أكثر وعياً بأية ميول قد تكون لديك نحو:

١ ـ المبالغة في رواية قصة.
٢ ـ الكذب بهدف التهرب من مقابلة غير مرغوب فيها.
٣ ـ انكار قيامك بخطأ ارتكبته.
٤ ـ اعطائك تعليمات تقول لشخص يطلبك على الهاتف إنك غير موجود.
٥ ـ اخبارك لطفلك بأنك ستكون موجوداً في البيت في حين تنوي عكس ذلك.

العلاج:

١ ـ استخدم الجزاءات:

ساعد أطفالك على التعلم من خلال الخبرة أن كذبهم عليك لن ينجح وأنه لن يؤدي إلا إلى غير صالحهم وبين لهم أن الصدق هو عامل ملطف (سوف يؤدي إلى تخفيض العقوبة التي يتلقونها على سوء تصرفهم) وأن الكذب من أجل التستر على

سلوك لا اجتماعي سوف لن يؤدي إلا إلى مزيد من العقوبة بسبب الكذب. وفي حالة الكذب بهدف التستر، ينبغي أن يعاقب الطفل على كل من سلوك الكذب وعلى التصرف السيء الذي استوجب هذا السلوك. وقد يكون من المناسب تطبيق شكلين من العقاب يتضمنان خسارة الطفل نوعين من الامتيازات، أو تلقيه عقاباً مزدوجاً.

وكذلك ينبغي أن تظهر للأطفال قيمة الصدق من خلال التكرار مرات ومرات انه إذا قالوا الصدق فيما يتعلق بموقف مشكل، فسوف تعمل كل ما في استطاعتك لمساعدتهم، لأنه بمعرفتك للحقائق الفعلية يمكنك أن تتعامل مع أقوال الآخرين. وعلى كل حال إذا كذبوا عليك، فلن يكون بمقدورك أن تقدم لهم الكثير من المساعدة لأنك لا تستطيع الاعتماد عليهم في معرفة الحقيقة. ذكّر أطفالك وطمنهم بأنك في صفهم وأنه لا داعي لأن يخافوا من قول الصدق.

٢ ـ علم القيم الأخلاقية (Teach Moral Values) :ـ

لا تتغاضى عن كذب مرحلة الطفولة أو تستهين به، بل بالعكس، علم أطفالك أن الصدق بكل أشكاله هو أمر أخلاقي وبناء للشخص نفسه وللآخرين، فوضح لهم أن الاحترام المتبادل والثقة تبنى على الاتصال الصادق بين الأفراد، وأن «كلمة» الشخص لها أهمية كبيرة. وذكر الطفل بقصة الصبي الذي صاح «الذئب الذئب» مرات عديدة بحيث لم يعد أحد يصدقه حتى عندما يكون صادقاً. وأظهر له أن الصدق أمر متوقع من جميع أفراد العائلة طالما أنه جزء من معاييرها الأخلاقية.

وبإمكانك أن تعزز الرسالة الأخلاقية بقراءتك القصيدة التالية لأطفالك :

تاريخ كذبة. (*).
في البداية قام شخص بذكرها،
ثم رفض المكان الاحتفاظ بها،
فبدأت الألسنة الفضولية تلوكها
إلى أن اخرجتها:
بعدئذ مرت من خلال الجمهور

* Reader of : Ann In The Monett Times.

ولم يفقدها الجمهور منذ ذلك الوقت
بل أخذ يعيدها ويلوكها
إلى أن نمت طولاً وعرضاً
ثم أحضرت الكذبة مزيداً من الأكاذيب
أخوات وأخوة شريرين،
طاقم مزعج،
وتسارع أفراد الطاقم
فسببوا للناس مزيداً من الاضطراب.
وأزعجوهم واقلقوهم
كما تفعل الأكاذيب دائماً.
وهكذا بدأ الشيطان ينذر بالشر.
هذه الكذبة البشعة تم نخسها
فانفجرت في النهاية
في الخطيئة والعار.
ولكن من الوحل والطين
ارتفعت القطع أعلى وأعلى
إلى أن أصابت الكاذب البائس
وقتلت سمعته الطيبة.

٣ ـ التغذية المرتدة الواقعية (Reality Feedback):

عندما يقوم طفل ما قبل المدرسة برواية حكاية طويلة، أخبره بأنك تعتبرها قصة جيدة جداً وليس أكثر من ذلك، وذلك من خلال تعليقات مثل، «حسناً، إنها فعلاً قصة ممتعة. ولكن كيف مزقت قميصك؟» يمكنك مساعدة الطفل على التمييز بين الحقيقة والخيال عن طريق سؤالك له، «هل هذا حقيقي أم أنه مجرد قصة خيالية؟» وعندما تعرف أن القصة التي يذكرها غير حقيقية، بإمكانك ان تقول، «والآن أخبرني بالقصة الحقيقية هذه قصة متخيلة. أخبرني بالقصة الحقيقية الآن» وكذلك عندما تقوم بقراءة القصص للطفل عليك أن تشير إلى القصص المتخيلة وأيها التي تدور حول أشياء حدثت فعلاً.

٤ - نمِّ الوعي الذاتي (Promote Self-awareness) :-

عندما يكذب الأطفال بإنكارهم أنهم قاموا بفعل شيء ما، ساعدهم على التعرف على أدوارهم في الموقف المشكل، وذلك من خلال جعلهم يتحدثون عن كل مرحلة من مراحل الموقف، قل، «أريد أن أعرف كل ما حصل منذ البداية وحتى النهاية». وساعدهم في التركيز على تورطهم بطرحك أسئلة محددة حول ما ذكر، كي تظهر لهم شكك في أن بعض الأجزاء التي ذكرت غير دقيقة أو لا تصدق. وما ان يعود الطفل ويتفحص الموقف، فقد يرى بنفسه أين أخطأ أو أين بالغ في وصف الواقع، وتأكد من أن توافق الطفل كلما كان على حق أو كان واضحاً أنه يقول الحقيقة.

٥ - ابحث عن الأسباب الكامنة وراء الكذب :

حاول أن تعرف ما الذي يدفع الطفل للكذب بحيث تستطيع منع ظهور الكذب عنده مرة أخرى في المستقبل، وكما نوقش سابقاً، فإن أكثر الأسباب شيوعاً لكذب الأطفال هي : (كلها)

أ) الحصول على الثناء، أو الانتباه أو الشهرة. والحل: هو ان تعطي الطفل المزيد من الثناء والتقدير لذاته ولما يقوم به، وبالتالي لن يكون مضطراً لأن يكذب حتى يشعر بالارتياح.

ب) تجنب العقاب، أو الشعور بالذنب أو الإحراج، والحل: كن أقل قسوة وإذا كان الطفل قد سبق له وعوقب عقاباً شديداً أو غير عادل حدد جزاء معقولاً للكذب، واجعل الصدق أكثر إثابة.

جـ) كذب التقليد (تقليد الأبوين اللذين يكذبان «كذباً أبيض». الحل: قدم نماذج أفضل داخل بيتك.

د) الخوف من عدم الاستحسان نتيجة الفشل في مهمة صعبة. والحل: لا تتوقع الكثير من الطفل وفي وقت قليل.

هـ) للحصول على شيء ما. الحل: ساعد الطفل في استكشاف طرق أخرى للحصول على الأشياء المرغوبة.

و) كي يقلل من شأن الآخرين. الحل: ناقش مبدأ الإنصاف والتمتع بالروح الرياضية.

ز) الإخلاص وحماية الأطفال الآخرين. الحل: اجمع الحقائق من مصادر أخرى.

ح) تعبير عن عدوانية عامة. الحل: الحصول على إرشاد متخصص للطفل وللأسرة.

تقارير الحالات :

الحالة رقم (١):

ولد في التاسعة من عمره كثيراً ما يكذب على أبويه ومعلميه ورفاقه. ويكون كذبه إما محاولة لتفادي العقاب أو وسيلة ليظهر نفسه بطلاً أو شخصاً مهما، وكخطوة أولى وافق الأبوان على تحديد جزاءات للكذب معقولة ومتفق عليها، وبعد نقاش دار بين الولد والأبوين، ثم الاتفاق على أن يمنع الولد من مشاهدة التلفاز في أي يوم يكذب فيه، وقد استخدمت هذه الطريقة لأن مشاهدة التلفاز تعتبر نشاطاً مهماً للطفل. وقد وجد الطفل أن هذه الخسارة مهمة (وعادلة) بالنسبة له. وبالإضافة إلى ذلك، اتفق على أنه إذا كذب الطفل في يومين من أيام الأسبوع الواحد فإنه يخسر ربع دور من مصروفه الأسبوعي البالغ دولاراً واحداً.

أما حاجته للشعور بالأهمية فقد عولجت من خلال زيادة اهتمام أبويه بالثناء عليه وتقديره. وقد تم تحقيق ذلك من خلال زيادة العبارات الإيجابية التي تقال للولد. كما كانت تعطي ملاحظات من قبل الأبوين تعبر عن سرورهما برؤية زيادة في صدق الولد، وبالتحديد، فقد وافقا على التعليق على صدق الولد في وصف الأحداث واعترافه بصعوباته، ولقد أقر الوالدان بأن رد فعلهم السابق لم يكن يتضمن أبداً امتداح السلوك الحسن، وانما تقريع السلوك الخاطيء (خصوصاً الكذب) وانتقاده.

وخلال الشهر الاول، خسر الطفل الربع دولار مرتين بسبب (الكذب في يومين خلال أحد الأسابيع وثلاثة أيام في أسبوع آخر). وخلال الأسبوع الثالث فقد فرصة مشاهدة التلفاز ليلة واحدة فقط، وكان الأسبوع الرابع ممتازاً. وقد طلب من الأبوين أن يشاركاه في مكافأة خاصة خلال عطلة نهاية الأسبوع. وفي يوم الأحد، صحب الأب الولد للعب البولينج وبعد ذلك دعاه الأب على بوظة يوم الأحد (حيث اختار الولد الصنف الذي يحبه وهو بوظة الموز). ومع شعور الجميع بالرضا، فإن الكذب انخفض بشكل ملحوظ بعد شهر واحد. وقد تم وقف النظام بعد ذلك حيث شعر الجميع أنه لم تعد له حاجة.

الحالة رقم (٢):

آن فتاة في التاسعة من عمرها، تم ضبطها وهي تكذب. وقد ذكرت بأنها كذبت كي تحمي نفسها من الإحراج فقالت لها والدتها، «نحن في هذه العائلة نثق ببعضنا بعضاً، وعندما يتم تحوير الحقيقة يتولد عدم الثقة». وعندئذ اعتذرت آن وقالت إنها لن تفعل ذلك ثانية. فأجابت والدتها، «أنا أقبل وعدك». وهكذا استطاعت هذه الأم عن طريق اظهار عدم رضاها عن الكذب وتوضيحها للقيم الأسرية ان تبقي حالات الكذب في حدها الأدنى داخل أسرتها.

الحالة رقم (٣):

جوي ولد في الثالثة عشرة من عمره، يقيم في مركز للمعالجة لأنه كان يستمتع بفعل كل ما يريد في اللحظة نفسها بدلاً من اتباع قوانين العائلة[1]. وحتى يصل إلى غايته تعلم أن يكذب وأن يسرق، وكان يكذب بمعدل مرتين إلى سبع مرات يومياً. ولتخفيض سلوك عدم الأمانة عنده، عمل بالتعاون مع المرشد على تسجيل كل حادث كذب أو سرقة يقوم به، وفي الفترات التي لم يكن يظهر فيها سلوك عدم الأمانة كان جوي يتلقى فيشة (poker chips) يمكنه أن يستبدل بها مختلف الامتيازات أو المكافآت مثل الألعاب أوالمأكولات أو حرية اللعب في مناطق محددة حول البيت. ولقد أدى هذا الإجراء إلى السيطرة السريعة على سلوك الكذب والسرقة.

قراءات للآباء حول كذب الطفولة:

Readings for Parents About Childhood Lying

Leshan, Eda: "When a Child Lies. . ." *Woman's Day*: (November, 1976), p. 107.

Lying and Stealing: What makes my child dishonest? Human Relations Aids, 119 Park Ave. South, New York, NY 10016.

كتب للأطفال حول الكذب:

Brink, C.R.: The Bad Times of Irma Baumlein. Macmillan (1972).

للاعمار ١٠ ـ ١٣ سنة :ـ

فتاة في المدرسة الابتدائية تشعر بالوحدة تتورط في المشاكل أكثر وأكثر بعد أن كذبت حول امتلاكها أكبر لعبة في العالم.

Fife, D.: **Who's Charge of Lincoln? Coward,** McCann & Geoghegan (1965).

للاعمار ٨ ـ ١٠ سنوات :

ولد عمره ٨ سنوات كان قد اعتاد على رواية حكايات مختلقة طويلة، وبسبب ذلك لم يصغ له الناس عندما قال لهم الحقيقة.

Gardner, R.A. : « The $ 100 lie ». In Dr. Gardner's Stories About the Real World. Prentice Hall (1972).

للأعمار ٦ ـ ١٢ سنة :

قصة تصف الآثار السلبية لكذب طفل.

Little, J.: One to Grow on. Little, Brown & Co. (1969).

للأعمار ١٠ ـ ١٢ سنة :

جيمي فتاة في المدرسة الإعدادية، كانت تروي الأكاذيب عن نفسها كي تعطي نفسها أهمية إلى أن ساعدتها عرابتها في التغلب على هذه المشكلة.

Ness, E.M.: Sam, Bangs, and Moonshine. Holt, Rinehart & Winston (1966).

للاعمار ٤ ـ ٨ سنوات :

سام، فتاة صغيرة كذابة، تختلق الروايات بكثرة بحيث يشعر الناس أنه لا يمكنهم أن يصدقوا أي شيء مما تقوله. وترغمها مأساة وشيكة الوقوع على الاهتمام بالواقع أكثر.

Reference : **المرجع :**

1. Todd, D.R. *et al.*: "A unique approach to comprehensive mental health services for children." Paper presented at the annual meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, San Francisco, 1975.

الغـــش (Cheating)

الغش سلوك شائع جداً في الصغر مثل الكذب والسرقة، ولقد أثبتت الدراسات أن كل شخص تقريباً يغش في بعض الأحيان تبعاً للموقف، لذا فإن من غير المدهش، أن يظهر الاستفتاء الذي أجرته نشرة انباء جامعة برنستون (Princeton) سنه١٩٧٩ ان اكثر من ٣٠٪ من طلبة الكليات قد غشوا في امتحاناتهم الصيفة.

وتعتبر الألعاب التي تحكمها القوانين هي نشاطات اللعب المفضلة للأطفال في عمر ٨ إلى ١٢. وهم تنـافسيون إلى حد كبير خلال هذه الألعاب. ويعتقد الأطفال بضرورة الالتزام التام بهذه القوانين، ومع ذلك يجد بعضهم صعوبة في تقبل الهزيمة وغالباً ما يغشون خلال هذه الألعـاب. وكثيراً ما يعـاني الأطفـال الغشـاشـون من صعوبات في التعليم الأكاديمي، وعندما يواجهون بشأن الغش، يغضبون بشدة ويتهمون غيرهم به ويتصرفون وكـأنهم قد تعـرضـوا لإسـاءة المعاملة بشكل قاس. والأطفال في سن المدرسة، من غير الغشـاشـين، لا يستمـرون باللعب مع طفـل لا يستطيع الالتزام بالقوانين أو «اللعب بانصاف» دائماً دون ان يفقد اعصابه.

هذا ويبدو أن الميل المزمن للغش ذو علاقة بخصائص الشخصية ويدعى المكيافلية (Machiavellianism) [1]. ويتميز الأشخـاص الذين تكون هذه الخاصية عندهم مرتفعة بأنهم بارعـون في التـلاعب، قياديون وفـرديون. وهم يرفضـون الغش إذا كان لمصلحة الآخـرين، إلا أنهم يقـومون هم أنفسهم به إذا كان مفيداً لهم. وإذا تم ضبطهم وهم يغشون، فالارجح انهم ينكرون بشدة قيامهم بأي عمل خاطيء.

الاسباب :

من بين الأسباب الشائعة للغش في البيت والمدرسة مايلي:-

١ ـ الضغط الخارجي على الطفل كي يكون من المتفوقين في صفه. فيكتسب الطفل عقلية تقول «ينبغي ان تفوز بأي ثمن» وذلك نتيجة لضغوط الأبوين على الطفل كي يتفوق، ويبدو أن لدى الغشاشين حاجة أقوى لتقبل الكبار لهم من غيرالغشاشين[٢]

٢ ـ يميل الأطفال قبل سن السابعة إلى التمركز حول الذات، فهم يرون أنفسهم وكأنهم محور العالم، ويطالبون بأن يكونوا الأوائل، والأفضل، والفائزين في كل الالعاب.

٣ ـ الأطفال الذي يشعرون بعدم الكفاءة أو سوء الاستعداد يتوقعون فشلهم في أداء مهمة ما، مما يزيد احتمال قيامهم بالغش.

طـرق الوقايـة :ـ

١ ـ قم بالإشراف المباشر (Provide Close Supervision) :ـ

لقد أظهرت الدراسات أنه يزيد احتمال قيام الناس بالغش كلما أحسوا أنهم غالبـاً لن يتم ضبـطهم[٣]. ومن خلال توافر إشراف مباشر من قبل الراشدين على الأطفال اثناء قيامهم بالألعاب أو تقديم الامتحانات في المدرسة يمكن تقليل سلوك الغش إلى حده الأدنى. ومن النتائج الثابتة في أدب الموضوع أن الخوف من الضبط هو أقوى الروادع عن الغ ‌ [٤]

٢ ـ علم المباديء الأخلاقية (Teach Moral Principles) :ـ

مع أن معظم الأطفال في سن المدرسة لن يغشوا إما لأنهم يريدون إسعاد الكبار أو لأن الغش مخالف للقانون، فإنه ينبغي أن يبدأ المراهقون بفهم المباديء الأخلاقية العامة المتضمنة الأمانة، وأن يقوموا باختيار هذا السلوك طوعاً لأنه الطريقة الصحيحة والقانونية في التصرف من أجل مصلحة المجتمع. وبمعنى آخر، حاول أن تؤثر في أطفـالـك دي يحـوبـوا امينـين من أجل المبادىء الأخلاقية العالمية والتي فكروا بها واختاروها لانفسهم.

٣ ـ تراخى للطفل (Give a Handicap) :ـ

إذا كان طفلك لا يتقن لعبة ما لافتقاره لبعض المهارات أو الخبرات فحاول أن تتراخى له حتى تضعه في موقف مكافىء لك. مثلاً، يمكنك أن تلعب معه بحيث يكون معك عدد من احجار الداما أقل مما مع الطفل، وفي هذا الحالة سوف يقل احتمال قيام الطفل بالغش كي يتجنب الفشل في لعبة تحتاج إلى مهارة.

العـلاج :

١ ـ عبر عن عدم رضاك (Express Disapproval) :ـ

عندما يغش الطفل، يمكنك أن تواجهه قائلاً، «انني منزعج حقاً لأنك لا تتبع القوانين، ان هذا يعطيني شعوراً بأنك لا تهتم إلا بالفوز وليس في أن نقضي وقتاً ممتعاً، إن اللعب معك يصبح غير ممتع عندما تقوم بالغش». فإذا غش الطفل مرة أخرى بعد مثل هذه المواجهة، ينبغي عليك أن توقف اللعب فوراً، قائلاً، لا أريد أن ألعب طالما

أنك تغش». وبعد ذلك، استمر في وقف اللعب كلما بدأ الطفل في الغش، وانصح باقي أفراد العائلة أن يفعلوا الشيء نفسه. فاذا اتبعت هذا الإجراء باستمرار، فإن سلوك الغش يتناقص تدريجياً.

٣ ـ تحدث عن الجانب الأخلاقي (Moralize) :ـ

علم طفلك بأن سلوك عدم الأمانة يؤدي إلى فقدان ثقة الآخرين، فإذا لم يكن باستطاعتك التقيد بقوانين اللعبة. فإنك تعطي لنفسك امتيازاً بدون حق وبالتالي فلن يرغب أحد باللعب معك، فإذا كنت غير أمين فأنت في الواقع تغش نفسك كما تغش الآخرين. إن الأمانة الشخصية هي صفة في غاية الأهمية إذا كنت تريد أن تكون متقبلاً من الآخرين. وسوف تحرم الكثير من الأشياء في حياتك إذا لم تكن تمتلك هذه الصفة.

٣ ـ التجاهل (Ignoring) :

يجد صغار الأطفال أن خسارة أية لعبة هو أمر لا يحتمل، وطالما أن هذا السلوك شائع جداً بين الأطفـال، فإن بامكان الأبوين تجاهل الكثير منه وعدم إثارة قضية حوله، ومع الوقت سوف يصبح الطفل أقل تمركزاً حول الذات وسوف ينمي قدرة أكبر على تحمل الإحباط.

٤ ـ علم الطفل الحديث مع النفس (Teach Self–talk) :

إذا كان الطفل يشعر بحاجة للفوز في اللعب في كل مرة، بإمكانك أن تدربه أن يقول لنفسه بصوت خافت عندما يشعر بالرغبة في الغش، «إنه أمر جميل حقاً أن أفوز، ولكن إذا لم أفز فلا بأس في ذلك». اجعل الطفل يكرر مثل هذه الجمل مرات ومرات حتى تتأكد من أنه استوعب الرسالة.

٥ ـ قدم للطفل دعماً غير مشروط (Give Unconditional Support) :ـ

أظهر للطفل من خلال أقوالك وأفعالك أن حبك واستحسانك له لا يعتمد على تحصيله المرتفع في المدرسة أو الألعاب أو الرياضة.

٦ ـ ابن في الطفل الثقة بالنفس (Build Self-esteem) :ـ

كي تساعد الطفل على تقبل قدراته الحقيقية وجوانب النقص عنده قم بامتداحه

بشكل واقعي على مهاراته في لعب الألعاب المختلفة، فإذا كان الطفل يشعر بعدم الكفاءة بشكل عام فقد يكون بحاجة إلى أن تتم ملاحظة حركاته الجيدة وأن تشجع. إن كثيراً من الأطفال غير قادرين على ادراك التحسن التدريجي في أدائهم أو على تقبله واستحسانه. ان لديهم اتجاهاً «اما الكل او لا شيء» فاما أن يفوزوا أو أنهم فاشلون تماماً.

كما يمكنك مساعدة الطفل من خلال إظهارك شعورك الثابت بالجدارة حتى في وجه الهزائم المتكررة، فإذا أبدى الطفل ملاحظات الازدراء لك عندما تخسر، اسأله إذا كان يشعر بأنه أحمق أو عديم الجدارة كلما خسر في لعبة ما.

وكلما لعب الطفل بدون غش، أتح له فرصة كسب المزيد من الألعاب، وأنت إذا اضطررت إلى اللعب بشكل ضعيف أو تراخيت له فان ذلك سوف يؤدي إلى مساعدة الطفل في تدعيم احترامه لذاته وفي تعزيز اللعب العادل.

وكذلك يمكنك أن تشرح للطفل أن خبرتك في لعبة ما هي نتيجة الخبرة والتعلم، وليس خاصة سحرية. وضح له أن الشخص يتحسن تدريجياً في أداء مهمة ما عن طريق الجهد الصبور، فليس هناك نجاح فوري أو سحري.

والأسلوب الأخير هو أن تقترح أن الغش لا يعتبر «فوزاً» «no—win». فالانتصارات التي يتم تحقيقها بهذه الطريقة، لا يمكن أن تكون مصدراً حقيقياً للشعور بالفخر. وحتى لو لم يكتشف الآخرون الغش، فإن الطفل في هذه الحالة لديه شعور داخلي بأن هذا النصر ليس حقيقياً وسوف يظل باستمرار في شك من قدراته الخاصة، وبالتالي فأنت عندما تغش، لا تغش إلا نفسك.

تقرير حالة :

شارلز أكبر اخوته الثلاثة، أحيل للمعالجة وهو في التاسعة من عمره لسوء تحصيله المدرسي ولعدم نضجه العام(٥). وكانت والدته قد عادت إلى عملها عندما كان عمره ستة أسابيع، ولم يكن باستطاعة السيدة التي كانت تعتني به نهاراً ان تقدم له إلا القليل جداً من الاهتمام الفردي، ورافق هذا الانفصال المبكر عن الأم دفع قوي نحو الاستقلالية المبكرة والتي لم تسمح لشعور الطفل بالكفاءة بالنمو التدريجي. وحتى يتجنب الشعور بالقلق كان يتظاهر أن باستطاعته السيطرة على أي موقف، كما كان يتجنب تلك المواقف التي يحتمل أن تظهر شعوره بعدم الكفاءة.

وعنـدمـا كان يدخـل في مسـابقات لعب أثناء المعالجة، كان يغش حتى يتجنب الخسارة، ففي لعب الورق كان يبدل الأوراق التي لم يكن يريدها، وفي لعبة السهام المريشة كان يقـوم بحمـل السهم بيده ويغـرسـه في نقـطة الهـدف كلما كان بحـاجة إلى نقاط. وباختصار، كان يفوز في كل لعبة، وبعد أن يفوز يبدأ بالسخرية من المعالج ويردد يا، يا، يايا.

وبعد مضى بضعة أسابيع على هذا الحال، قال المعالج معلقاً، يبدو لي أن الفوز مهم جداً بالنسبة لك. فقال شارلز بصوت وقور على نحو ساخر، «إذا خسرت، فسوف يقتلني والدي». وقد ذكر فيما بعد أن والده أخبره انه، «ليس المهم كيف تلعب ولكن المهم هو أن تربح اللعبة». وبناء على ذلك اقترح المعالج أن شارلز يقوم بالغش في اللعب لأنه يشعر بأنه لا يملك المهارات اللازمة للفوز بشكل عادل ودون غش. وقد أكد المعالج أن لدى شارلز القدرات اللازمة إلا أنه يخاف استخدامها. وقد أصغى شارلز بهدوء ثم سأله «هل تعتقد حقاً أنني كذلك؟» وفي جلسات المعالجة اللاحقة بدأ سلوك الغش يظهر على فترات وغالباً مصحوباً بسلوك «التهريج» ولكنه أصبح نادراً جداً، كما زاد اهتمام شارلز بتعلم كيفية اللعب بمهارة أكبر، وقد كان مسروراً جداً لتمكنه من الفوز على والده في بعض الأحيان من خلال اللعب بدون غش. ومع ان الهزيمة بقيت بالنسبة له صعبة الاحتمال، إلا أنه أصبح أكثر تحملاً لها نتيجة الدعم الذي قدمه له المعالج. لقد كان هدف المعالج هو تثبيت تقدير ذات واقعي عند الصبي، وتوضيح عدم جدوى الغش، وتشجيع الاعتماد على النمو التدريجي لمهارات اللعب. ويمكن للآباء استخدام طريقة مشابهة مع أبنائهم.

المراجع:

References:

1. Christie, R. and Geis, F.L. (eds.): *Studies in Machiavellianism.* Academic Press, New York (1970).
2. Leming, J.S.: "Cheating behavior, situational influence, and moral development." *Journal of Educational Research* 71: (1978), pp. 214–217.
3. Millham, J.: "Two components of need for approval score and their relationship to cheating following success and failure." *Journal of Research in Personality* 8: (1974), pp. 378–392.
4. Dickstein, L.S. *et al.*: "Cheating and fear of negative evaluation." *Bulletin of the Psychonomic Society* 10: (1977), pp. 319–320.
5. Meeks, J.E.: "Children who cheat at games." *Journal of Child Psychiatry* 9: (1970), pp. 157–170.

الكلام السيء (الكلام البذيء) (Bad Language)

يقع الكلام البذيء الـذي يستخدمه الأطفـال فـي ثـلاث فئـات: التجديـف (profanity) او الكـــلام بعدم احترام عن أمر ديني أو مقـــدس ، والشتم (cursing) ، أو الكـــلام الذي يعكس تمـــني الأذى لشخص ما مثل اللعنـات والكلمـات الفاحشة أو القـــذرة (obscenity) ، التي تشير إلى مواضيع جنسية أو إلى تخلص الجسم من الفضلات بأسلوب مازح أو ساخر. إن كل الأطفال تقريباً يستخدمون اللغة السيئة عاجلاً أم اجلاً. وهذا النوع من الكلام أخذ يتزايد في السنوات الأخيرة منذ أن بدأ المجتمع يقلل الحظر المفروض عليه.

الاسبـــاب :

١ - لفت الانتباه (Attention) :-

يستخدم بعض الأطفال «الكلمات الرديئة» من أجل لفت الانتباه، فهي طريقة يمكنك من خلالها التأكد من أنهم يلاحظونك.

١ - اعطاء الراشدين شعوراً بالصدمة (Shock) :-

من الممتع جداً للطفل أن يصدم الكبار ويعطيهم شعوراً بعدم الارتياح، لأنك عندما تقوم بصدم شخص ما فإنك تشعر بالتفوق عليه.

٣ - التفريغ الانفعالي (Release) :-

يميل الناس إلى الشتم بطريقة قهرية عندما يشعرون بالاحباط أو الغضب ففي ذلك تحرر من التوتر الجسدي.

٤ - التحدي (Defiance) :-

تمثل اللغة السيئة بالنسبة للبعض طريقة للتحدي، فقد يكونون من بيئة أسرية تحرّم استخدام الشتائم بشدة، وبالتالي فإن المتمرد منهم يريد أن يؤكد استقلاليته.

٥ - النضج (Maturity) :-

يستخـدم بعض الأطفـال الكلمات السيئة لأنها تمثل بالنسبة لهم رمز النضج والوصول إلى مرحلة الرشد، فقد سبق لهم وسمعوا بعض الراشدين يستخدمون هذه الكلمات، وبالتالي فهم يشعرون أنه قد حان دورهم كي يستخدموها.

٦ ـ تقبل الرفاق (Peer Acceptance) :ـ

يستخدم بعض الشباب اللغة البذيئة أثناء تجوالهم مع أصدقائهم كي يحظوا بالتقبل والاستحسان فهم يشعرون ان الشتم يعزز صورة الشخص الصلب، الخشن.

٧ ـ سرور طفولي (Infantile Pleasure) :ـ

يفتتن الأطفال الصغار بعمليات الاخراج ويشعرون بالسرور عند مناقشة عمليات الاخراج. وفيما بعد، يظهر الوعي الجنسي ويبدأ الاطفال بالاستمتاع بالتحدث عن الأعضاء الجنسية وعن السلوكات الجنسية ويبدو أن الأطفال يستمدون من خلال الحديث عن هذه الموضوعات نوعاً من الاستمتاع الجنسي الطفولي.

طرق الوقاية :

١ ـ كن قدوة (Set the Example) :ـ

غالباً ما يتعلم الأطفال اللغة غير المرغوبة من خلال ملاحظتهم لآبائهم، فإذا كان بامكانك أن تمنع ميلك لاستخدام التجديف أو اللغة البذيئة، فمن الأرجح ان يقلد أطفالك قدرتك على السيطرة على نفسك.

٢ ـ حث الطفل على التعبير :ـ

إذا كان بإمكان طفلك أن يعبر لك بحرية عن شعوره بالألم أو الغضب، فإن ميله لاستخدام كلمات الشتم كي يعبر عن مشاعره السلبية سوف يقل.

٣ ـ المناقشة (Discussion) :ـ

كانت إحدى العائلات تقوم بمناقشة الكلمات السيئة مع أطفالها بشكل معتاد، فقد كان الأبوان يتحدثان بحرية مع أطفالهما عن كل كلمة بذيئة شائعة الاستعمال، وكانت الكلمة تكتب، ثم تعرف ومن ثم تناقش ولقد اثبتت هذه الطريقة فعاليتها في منع الأطفال من استخدام اللغة البذيئة.

العـلاج :ـ

١ ـ تجاهل (Ignore) :ـ

إذا وجد الأطفال أن اللغة السيئة لا تؤدي إلى ترويعك أو ازعاجك، فقد لا يجدون سبباً للاستمرار في استخدامها، وبالتالي، فقد يكون مجرد تجاهل هذه اللغة كاف لإنهاء استخدامها، وحتى لو استمر الطفل في استخدامها في بعض الأحيان، فقد تخدم غرضاً تكيفياً في تفريغ الطاقة الزائدة والتعبير عن الانفعالات القوية[٤].

وكما يقول مونتاجو[٤] (Montagu) ، فإن الغرض من الشتائم هو توفير منفذ لمشاعر العدوان وبالتالي فهي تعيد للفرد حالة الاتزان النفسي.

٢ ـ تظاهر بالغباء (Play Dumb) :ـ

بدلاً من الظهور بمظهر المصدوم او المنزعج، يمكن للأبوين سحب البساط من تحت قدمي الطفل وذلك بالتظاهر بالغباء، إذ أن درايكرز (Dreikurs) يرى بأن تجيب الطفل قائلاً، «ما هي الكلمة التي استخدمتها؟ أنا لا أفهمها. ما معناها؟» وعلى الأرجح فإن الطفل سيقلع عن هذا الأسلوب الذي يضعه في هذا الموقف.

٣ ـ كن متعاطفاً (Be Empathic) :ـ

عنمدا يقوم الطفل بالشتم كاستجابة للشعور بالإحباط، حاول أن تتعرف على حاجاته ومصادر قلقه بأن تستجيب بتعاطف، «يبدو أن هذه صعبة بعض الشيء بالنسبة لك»، واعرض عليه مساعدتك. «دعني أساعدك».

٤ ـ عبر عن عدم رضاك (Express Disapproval) :ـ

بامكانك أن تقول لطفلك «أنا أفهم تماماً أنك غاضب ولكني أرجو ألا تستخدم اللغة البذيئة» أو «لا يمكنك أن تستخدم هذه الكلمة في هذا البيت»، أو «قد يتكلم الآخرون بهذه الطريقة في بيوتهم، إلا أننا لانتكلم بهذه الطريقة في بيتنا» أو «أنا لا أكلمك بهذه الطريقة وأتوقع الا تكلمني بها أنت ايضاً».

وعند اظهارك عدم الموافقة، اشرح للطفل ان بعض الكلمات تعبر عن أخلاق سيئة، مثل التجشوء، أوعدم قولك معذرة (excuse me) في الوقت المناسب. وضح له أن الناس لا يحبون أن يسمعوا هذه الكلمات تستخدم بهذه الطريقة وأنك تقدر للطفل عدم استخدامه لها وبالتالي احترامه لمشاعر الآخرين.

٥ ـ عاقب (Penalize) :ـ

إذا استمر الطفل في استخدام اللغة البذيئة بعد أن حرمتها، فقد تضطر إلى فرض عقاب من مثل ارساله إلى مكان العزل مدة ٥ ـ ١٠ دقائق. ويعتبر هذا العزل القصير المدى نتيجة أكثر منطقية من غسل فم الطفل بالماء والصابون.

٦ ـ عـزز (Reward) :ـ

سجل عدد المرات التي يستخدم فيها الطفل اللغة البذيئة يومياً ثم أخبره أنه سوف يحصل على نجمة توضع على لوحة معلقة عن كل ساعة (أو أي فاصل زمني محدد) لا يستخـدم فيها اللغة البذيئة داخل البيت. كما أن عدداً معيناً من النجوم يكسب الطفل مكافأة ما أو امتيازاً معيناً. وتأكد من قيامك بالثناء على الطفل في كل مرة تعلق له نجمة أو تعطيه مكافأة.

٧ ـ علم الطفل التمييز (Teach Discrimination) :ـ

اشرح لطفلك أن بعض الكلمات تعـبر عن عدم احترام الناس وينبغي عدم استخـدامهـا، علمه طرقاً أكثر قبولاً للتعبير عن غضبه تجاه الآخرين. إن الأطفال بحاجة أيضاً إلى معرفة أنه في حين يمكن التسامح بشأن استخدام بعض الكلمات داخل البيت، إلا أن هذه الكلمات يجب الا تستخدم في المجتمع الراقي أو بوجود آخرين، فعندما يكون الطفل في المدرسة مثلاً ينبغي أن يقول، «هل يمكنني الذهاب إلى الحمام؟» بدلاً من العبارات التي اعتادها في البيت.

٨ ـ شجع الطفل على الاستخدام الخلاق (Encourage Creative Use) :ـ

ان المغالاة في استخدام بعض الكلمات المكونة من أربعة احرف لا يعتبر مضجراً فحسب وإنما مفسداً للغتنا وأخلاقنا أيضاً. لذا يمكنك أن تشجع الطفل كي يكون أوسع خيالاً في اختياره للغته، فقد شعر أحد طلاب مدرسة ثانوية وهو في حصة الكتابة الابداعية ان الحرب وليس الجنس أو التبرز هي شيء فاحش وبالتالي اخترع كلمة

فاحشة «القذف بالقنابل»[1].

تقرير حالة : [*]

لقد اتخذت إحدى الأمهات موقفاً متسامحاً تجاه استخدام ابنتها ذات الثماني سنوات لكلمات بذيئة بعد عودتها من معسكر صيفي، فقد عملت الأم على توضيح معاني الكلمات والأصل الاشتقاقي لكل منها، كما وضحت لطفلتها بأنه لا يجوز استخدام مثل هذه الكلمات بشكل عشوائي، وأن التحدث بلباقة يتطلب مراعاة الظروف التي يتحدث فيها الإنسان.

المراجع : References:

1. Cohen, S.S.: "Four-letter words." *Westchester Magazine*: (June, 1978), p. 65.
2. Bloom, R.B.: "Therapeutic management of children's profanity." *Behavioral Disorders* 2: (1977), pp. 205–211.
3. Dreikurs, R.: *Children: The Challenge.* Hawthorne, New York (1969).
4. Montagu, A.: *The Anatomy of Swearing.* Macmillan, New York (1967), p. 72.

★ تم احداث بعض التعديل على تقرير الحالة ليتناسب مع مفاهيم الثقافة العربية الاسلامية.

ان مراقبة النيران وتعلم اشعالها تعتبر أموراً مثيرة وممتعة لمعظم الأطفال، كما أن النيران تفتن الكبار أيضاً بدليل أن حريقاً كبيراً يجتذب حشداً كبيراً من الناس. وعلى كل حال فان قيام الـطفـل بهذا النشاط على نحو متكرر ودون اشراف الأبوين يعتبر مؤشراً على وجود الخطر، فمثل هذا الطفل يشعل النار في الحقول أو في سلة المهملات بهدف اللعب، وهو الذي يصبح مستعداً لأن يتلقى نقوداً من آخرين كي يشعل لهم الحرائق في المباني. ومن حسن الحظ، فإن عادة اشعال الحرائق غير شائعة بين الأطفال.

إن الطفل الذي يشعل الحرائق بشكل متعمد يشكل تهديداً خطيراً لمصالح أسرته وللمجتمع ككل. وبسبب الخطورة الواضحة الكامنة في هذا السلوك فان اصلاحه ينبغي أن يُعطى أولوية كبيرة من قبل الأسرة، فمن المهم جداً أن يرى الأبوان أن هذا السلوك يمثل مشكلة خطيرة وان لا يقوما بتجاهله أو التسامح معه.

الأسبـــاب :

الغالبية العظمى من مشعلي الحرائق هم عادة ذكور[1]. واشعال الحرائق هو تصرف معقد له الكثير من الأسباب، وفيما يلي بعض أكثر الأسباب شيوعاً لهذا السلوك:

١ ـ ضعف السيطرة على الدوافع :ـ

ان سيطرة مشعل الحرائق على دوافعه هي، عادة، ضعيفة وخاصة سيطرته على ميوله العدوانية. وغالباً ما يظهر سلوكات عدوانية أخرى مثل السرقة والمشاجرة.

٢ ـ حاجات غير مشبعة (Unmet Needs) :ـ

يكون اشعال الحرائق في بعض الحالات تصرف صبي غير سعيد لم تلب حاجته إلى الاشراف الأبوي والصحبة الابوية ـ خاصة من قبل الأب.

٣ ـ الانتقـــام :ـ

يقـوم صغـار الأطفـال أحيانـاً باشعـال الحرائق كسلوك انتقامي ضد بعض الأشخاص الهامين في حياتهم.

طـرق الوقايـة :

١ ـ نم القدرة على الفهم (Promote Understanding) :ـ

تأكد من فهم الطفل لمدى الخطورة والأذى المحتمل الذي يمكن أن ينتج عن اشعال الحرائق. تحدث بوضوح تام عن الدمار والأذى الشخصي الذي يمكن أن تسببه الحرائق، وناقش عدم شرعية هذا التصرف.

٢ ـ ضع حدوداً (Set Limits) :ـ

أخبر الطفل بلهجة مؤكدة أنه لا يستطيع اللعب بالكبريت أو باشعال الحرائق دون إذن، ووضح له ماذا ستكون العقوبة في حال مخالفة هذه القوانين، وفي الوقت نفسه قدم المزيد من الاشراف بحيث يتسنى لك معرفة فيما إذا تم كسر هذه القوانين فوراً، ويمكنك أيضاً اقران العقوبات بالمعززات في حالة عدم اشعال عيدان الثقاب أو للفترات التي تخلو من اشعال الحرائق.

٣ ـ أوجد له بدائل مقبولة (Find Acceptable Outlets) :ـ

ابحث عن بدائل مناسبة للعب بالكبريت أو بالنار. فقد وجدت أم لطفل عمره أربع سنوات يحب اللعب بالكبريت أن بإمكانها ابقاء هذا السلوك تحت السيطرة دون ان تمنع الطفل من استخدام الكبريت وذلك بتعيين الطفل مسؤولاً عن إحراق الأوراق المهملة، وهكذا كانت مهمة الطفل هي أن يقوم في كل صباح بجمع الأوراق من سلات المهملات الموزعة في البيت وأن يقوم باحراقها في موقد احراق القمامة، وكانت النتيجة أن وافق الصبي على عدم أخذ أي كبريت ما عدا ما يلزمه لإحراق الأوراق.

وقـام أبوان آخران بترتيب أوقات معتادة لطفلهما يقوم خلالها باشعال عيدان الثقاب. والشرط الوحيد هو ان يقوم الطفل باشعال مئات العيدان في كل مرة، وبهذه الـطريقة كان الابوان يأملان ان ينتهي افتتان الطفل بالنار سريعاً ويحل محله شعور بالملل والتعب.

تقـاريـر حـالات : ـ

الحالة رقم (١):

أحيل ولد في السابعة من عمره إلى المعالجة بسبب سلوك اشعال الحرائق[٣]. وقام

المعالج باستخدام أسلوب «الاشباع» (satiation) فأحضر عشرين علبة ثقاب مليئة بعيدان الثقاب الخشبية الصغيرة وسأل الطفل إذا كان يريد أن يتعلم كيف يشعلها بشكل مناسب، ووافق الصبي ثم بيّن له المعالج كيف يغلق غطاء العلبة قبل إشعال العود وكيف يمسك العود فوق منفضة السجائر، وكيف يبقى ممسكاً به حتى يشعر بحرارته على رؤوس أصابعه ثم يقوم بإطفائه. وفي الجلسة الأولى والتي كانت مدتها أربعين دقيقة ما لبث الطفل ان بدا عليه عدم الارتياح ومن ثم سمح له أن يقوم بعمل أشياء أخرى في نهاية الجلسة. وفي الجلسة الثانية أبدى الطفل عدم اهتمام باشعال عيدان الثقاب ومن ثم سمح له باللعب بعد أن أشعل عشرة عيدان. أما في البيت فقد ذكر الوالدان أن الصبي لم يعد يبدو مفتوناً باللعب بالنار. ولقد استمر هذا الصبي في برنامج علاج تقليدي عن طريق اللعب لبضعة أشهر أخرى، وخلال تلك الأشهر لم يظهر سلوك اشعال الحرائق.

الحالة رقم (٢):

ولد في السابعة من عمره، لديه عادة اشعال الحرائق في البيت. فهو يشعل الحرائق كلما وجد الكبريت وكان والداه خارج البيت أو نائمين. أما العقاب كالصفع أو الحبس داخل الغرفة أو اللمس بشيء يحترق فلم يكن تأثيره على الطفل يستمر الا لفترات قصيرة.

وبناء على مشورة الأخصائي قام الأب بتنفيذ الخطة التالية:ـ

أخبر الصبي أنه إذا قام باشعال الحرائق بعد الآن فانه سيخسر قفاز البيسبول الباهظ الثمن وبشكل نهائي. كما طلب إلى الصبي أن يحضر لوالده فوراً جميع عيدان الثقاب وعلب الكبريت التي وجدها داخل البيت. وكلما أحضر الصبي علبة ثقاب فارغة قام الوالد بوضعها على الطاولة بشكل بارز، وقام فوراً باعطاء الصبي خمسة سنتات وحضه على الذهاب إلى الدكان كي يشتري بها، وهذا ما كان يفعله الصبي. واستمر الاب ولبضعة ليال تالية في ترك علب كبريت في أرجاء المنزل، وقد كان الصبي يحضرها لوالده فوراً. كما كان يحصل على سنت إلى عشرة سنتات يومياً لقاء جهوده. وقد دفعه ذلك إلى الاحتفاظ بعلب الثقاب الفارغة وعيدان الثقاب التي يجدها أثناء النهار خارج البيت لكي يعطيها لوالده في المساء.

وبهدف تقوية البرنامج، أخبر الوالد الصبي بعد مرور حوالي أسبوع على بداية البرنامج أن بإمكانه اشعال علبة ثقاب كاملة إذا أراد ذلك ولكن تحت اشراف الوالد، وقام الأب بوضع عشرين بنساً بجانب علبة الكبريت وأخبر الصبي أنه سوف يعطيه بنساً واحداً

مقابل كل عود ثقاب يبقى في العلبة دون اشعال، وأنه سوف يخسر بنساً واحداً لقاء كل عود ثقاب يقوم باشعاله وخلال الجلسة الأولى قام الصبي باشعال عشرة عيدان ثقاب وتلقى عشرة سنتات، وفي الليلة التالية حصل على سبعة عشر سنتاً وفي الليلة الثالثة حصل على عشرين سنتاً. وفي الجلسات التالية كان الصبي باستمرار يقرر عدم اشعال اية عيدان ثقـاب، وبعد أربعة أسابيع كان سلوك اشعال الحرائق عند الصبي قد اختفى ولم يعاود الظهور بعد مرور ثمانية أشهر من المتابعة.

الحالة رقم (٣) :

تتعلق الحالة الثالثة بصبي يعاني من اضطراب انفعالي تطلب علاجاً مكثفاً للصبي وأسرته. فقد كان الصبي في السابعة من عمره، وكان يقوم باشعال النار بشكل متكرر كرد فعل غاضب لعداء أبويه واهمالهما له. إذ كان أبوه يعمل لساعات طويلة ونادراً ما يتواجد في البيت. وحتى إن وجد فإنه كان سريع الغضب فاقد الصبر مع الصبي. أما الأم فكانت منهمكة في مشكلاتها مع زوجها وأقاربها، كما كانت تفضل طفلتها ذات الثلاث سنوات على الصبي الذي كانت تكثر من توجيه النقد إليه. وأما الصبي نفسه فكان غريباً منعزلاً يلعب لفترات طويلة وحده وتحصيله الدراسي كان ضعيفاً بالرغم من أنه يتمتع بالذكاء المناسب. وفي سن ست سنوات بدأ الطفل يشعل حرائق صغيرة داخل البيت بالرغم من عقاب أبويه له، أو تزلفهما له أو تهديداتهما له. وبتزايد عدد الحرائق التي كان يشعلها فقد توقف عن مهاجمة شقيقته. ويبدو أن إشعال الحرائق قدم له متنفساً لشعوره العدائي نحو شقيقته ونحو أبويه، ولم يتوقف عن اشعال الحرائق الا بعد أن أمضت الاسرة سنتين في جلسات علاج أسبوعية، وقد خصص الكثير من وقت العلاج لمساعدة الأبوين على تحسين اتجاهاتهما نحو الطفل وحل مشكلاتهما الزوجية.

References: المراجع :

1. Vandersoll, T.A. and Wiener, J.M.: "Children who set fires." *Archives of General Psychiatry* 22: (1970), pp. 63-71.
2. Macht, L.B. and Mack, J.E.: "The firesetter syndrome." *Psychiatry* 31: (1968), pp. 277-288.
3. Welsh, R.S.: "Stimulus satiation as a technique for the elimination of juvenile firesetting behavior." Paper presented at the Eastern Psychological Association Convention, Washington, D.C., April, 1968.
4. Holland, C.J.: "Elimination by the parents of firesetting behavior in a seven-year-old boy." *Behavior Research and Therapy* 7: (1969), pp. 135-137.

التخـــريب (Destructiveness)

تعني كلمة التخريب تكسير الممتلكات وتدميرها. ويكون التخريب من قبل الأطفال عادة مزعجاً للآباء لأنه يؤدي إلى الاتلاف وهو غالباً مكلف. ويمكن تقسيم الأطفال المخربين إلى مجموعتين[1] :ـ

١ ـ الأطفال الذين يفعلون ذلك ببراءة أو عن غير قصد (الطفل الأخرق الذي تعوزه المهارة، أو الطفل شديد الفضول الذي يحب تفكيك الأشياء).

٢ ـ الأطفال الذين يفعلون ذلك عن قصد وبمكر حيث يمكن للعداوة أو الملل ان يستجرا هذا السلوك.

الأسبـــاب :

من بين الأسباب الرئيسية لسلوك التخريب المتعمد مايلي :ـ

١ ـ المزاح (Pranks) :ـ

من المألوف أن يقوم أفراد عصابة من الجوار في ليلة الهيلوويين (Halloween) أو في مناسبات أخرى بتحطيم النوافذ، أو خلع البوابات أو القيام بأشكال أخرى من المزاح التخريبي. ولا يكون الدافع بذلك عادة التخريب بحد ذاته وإنما هو الإثارة، وعدم وجود شيء آخر ينشغل به الأطفال، والرغبة في الحصول على إعجاب الرفاق، والرغبة في الاستقلالية عن الراشدين. والأطفال ما بين سن ١٠ و١٥ سنة هم عرضة بشكل خاص لمثل هذا السلوك، فهم كجماعة يقومون بعمل أشياء لم يكونوا يحلمون بأنهم يمكن ان يفعلوها كأفراد. وعلى الآباء والمجتمع التحلي بقليل من الصبر والاحتمال لسوء التصرف في مثل هذه الحالات وعدم القيام بوصف الطفل بأنه حدث منحرف لمجرد قيامه بالسلوك التخريبي مرة واحدة فقط.

٢ ـ الإحباط (Frustration) :ـ

الغضب والعدوان هما استجابتان طبيعيتان للاحباط، والأطفال الصغار ميالون بشكل خاص للاستجابة بغضب شديد هدام عندما يصابون بنوبة غضب.

٣ ـ الخبث أو المكر (Maliciousness) :ـ

يقوم بعض الأطفال بالتدمير بشكل متعمد، وبدافع العداء. فقد يشعلون النار

في الستائر، أو يملؤون حوض الحمام حتى يفيض، أو يقومون بتحطيم شيء قيم حتى يغيظوا آباءهم. وهذا الشكل من التخريب هو أكثر الأشكال صعوبة في السيطرة عليه، وغالباً ما يعبر هذا السلوك عن وجود اضطراب انفعالي دفين. فمثلاً، يعرف المؤلفان فتاة في الخامسة عشرة من عمرها قامت أثناء ثورة غضب ضد أسرتها بأخذ مضرب البيسبول وتحطيم جميع المرايا والمصابيح والنوافذ في منزلها وذلك قبل ان تلجأ إلى دار الفتيات المشردات في المنطقة. وكذلك، قد يقوم المراهقون الذكور بتحطيم سيارة العائلة أوالتورط في تخريب الممتلكات العامة كسلوكات عصيان وثورة ضد آبائهم. ان السخط العام أو الغضب المكبوت يمكن أن يؤدي إلى سلوك تخريب مزمن في البيت أو المجتمع.

ويقدر أن هناك نسبة ضئيلة فقط من الشباب المخربين لديهم مشكلات نفسية خطيرة، إذ أن حوالي ٥ - ٢٠٪ من الأطفال المخربين لديهم صعوبات داخلية متأصلة.

العلاج:

١ - المواجهة:

- يجب عليك ان تقوم بعمل فوري لوقف سلوك التخريب كلما ظهر.

أ) اعمل على وقف سلوك الطفل التخريبي.

ب) أصدر له أمراً لفظياً: «لا يمكنك أن تكسر العاب أخيك».

جـ) اشرح له سبب المنع (قيمة الممتلكات، حقوق الآخرين).

د) ضع الطفل في منطقة لعزله مدة دقيقتين إلى خمس دقائق حتى يهدأ، ثم امتدح هدوءه واثن عليه.

هـ) ساعد الطفل في «التعويض» عن الضرر، مثلاً: «عليك ان تدفع ثمن زجاج النافذة الذي كسرته». «يجب ان تنظف آثار الكتابة عن هذا الحائط». «ينبغي ان تنظف المكان وتزيل هذه الفوضى». «عليك ان تصلح هذه الشاحنة (اللعبة)». وامتدح الطفل على متابعته لما ترتب على سلوكه.

و) ساعد الطفل في ايجاد طرق أفضل للسيطرة على مشاعره في المستقبل مثلاً: أن يلكم وسادة عندما يشعر بالانزعاج، أو أن يطلب من أخيه ان يشركه في اللعب بألعابه.

٢ ـ التفهم :

عندما يقوم الطفل بالتخريب متعمداً، حاول أن تعرف السبب، فقد تكون المشكلة قد بدأت بالغيرة من أخ أو أخت، أو نتجت عن صعوبات في المدرسة، أو عن عدم وجود رفاق لعب للطفل، أو عن القلق بسبب المنازعات الأسرية. فكن مستمعاً جيداً وحاول أن تجعل الطفل يتحدث عن مشاعره، وكن شديد الانتباه ولاحظ ما الشيء غير العادي الذي حدث قبل سلوك التخريب مباشرة، وتحدث إلى معلمي الطفل وإلى المرشد وإلى أصدقاء الطفل لترى فيماإذا كان باستطاعتهم القاء الضوء على السبب أو اقتراح العلاج. إن فهم دوافع الطفل يمكن أن يكون أكثر أهمية من معاقبته على تصرفه.

٣ ـ التنفيس عن الغضب بشكل مناسب :

يعبر بعض الأطفال عن غضبهم بشكل تخريبي لأنه لم يسبق لهم تعلم طرق مناسبة لتفريغ انفعالاتهم، ويمكنك ان تقترح على الطفل ان يقوم بلكم وسادة أولعبة بلاستيكية منفوخة، أو ان يقوم بتقطيع الاخشاب أو طرقها، أو تمزيق صور المجلات، أو التعبير عن المشاعر من خلال الرسم أو التلوين أو عمل الصلصال.

٤ ـ البدائل البناءة :

يمكن لعصابة تخريبية أن تتحول إلى مجموعة بناءة إذا قدم لها التوجيه المناسب، ففي إحدى الحالات، مثلاً، كانت عصابة من الأولاد تقوم بتخريب الممتلكات وإزعاج المجاورين بمغامراتها الليلية. وقد تصرفت أم أحد الأولاد بحكمة حيث قدمت للأولاد بناء صغيراً في الساحة الخلفية للبيت ليستعملوه كناد لهم، وبذا فقد زودتهم بميل لاحترام الملكية، ونتيجة لذلك اختفت الميول التخريبية لديهم.

وكذلك، يمكن استغلال الموارد المتوفرة في المجتمع المحلي، إذ يمكن الاستفادة من الحدائق العامة ومراكز الترفيه والمراكز الكشفية كما يمكن الاستعانة بمديري المدارس وجمعيات الآباء والمعلمين. إن تنظيم الرحلات إلى أماكن مثل مراكز الاطفاء أو مصانع الشراب أوالمخابز يمكن أن يكون خبرة تربوية ومتعة في آن واحد، كما قد تساعد الألعاب الخارجية والفرق الرياضية في تصريف الطاقات الفائضة التي يمكن أن تتفجر بطريقة سلبية. وتعتبر معسكرات النشاط والمعسكرات الكشفية ومراكز

الشباب بدائل بناءة تساعد على توجيه طاقات الشباب بشكل مناسب.

٥ ـ المكافـأة :

لاحظ بعناية وسجل عدد المرات التي يقوم فيها الطفل بتخريب أو محاولة تخريب الممتلكات، وثبت العدد اليومي على جدول بياني، ثم كافيء الطفل بمكافأة مناسبة عندما ينخفض المعدل اليومي لحوادث التخريب انخفاضاً ملحوظاً.

Reference : المرجع :

1. Coffman, H.C.: "Techniques of guidance." *Child Study* 3: (1933), pp. 100-110.

الهــرب من البيت (Running Away)

يعني الهرب من البيت ترك الطفل لمنزل والديه أو ولي أمره قبل أن يحين الموعد المناسب المتفق عليه لذلك، وحالات الهرب غير المتكرر لفترة قصيرة هي حالات شائعة لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ و١٢ سنة، ويكون سبب هذه الحالات عادة الشجار في الأسرة أو البحث عن المغامرة.

هذا ويقوم الطفل عادة بتحذير أبويه عن طريق التهديد بالهرب، وقد يهرب بعد ذلك لبضع ساعات ثم يعود والدموع في عينيه عندما يحين موعد الطعام أو النوم، وفي هذه الحالة تؤدي مناقشة المشكلة وأسبابها مع الطفل إلى حل الاشكال.

إلا أن المشكلة الجدية هي تلك التي تظهر عند تكرار الهرب والهرب لفترة طويلة؛ وهي مشكلة تظهـر في الـولايات المتحدة لدى حوالي ٢٠٠,٠٠٠ شاب في السنة نتيجة لمشكـلات شخصية أو عائلية عميقة. ويكون مثل هذا الهرب أكثر شيوعاً لدى الأطفال الكبار والمراهقين، فمع النمو تزداد مهارة الطفل في الانتقال لمسافات طويلة وفي الانفاق على نفسه، ومعظم حالات الهرب لا يخطط لها بعناية وتنتهي مع الوقت بعودة الطفل إلى البيت طوعاً أو كرهاً.

ويشير تقرير أصدره مركز البحث الاجتماعي التابع لجامعة ميتشيجان إلى أن حوالي ٦٪ من المـراهقـين في الـولايات المتحـدة قد هربوا من بيوتهم في الفترة بين سنة ١٩٦٩ و١٩٧٢. وتشيع حالات الهـرب بين المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥و١٧ سنة، ويترك معظمهم البيت لفترة تتراوح بين بضعة أيام وبضعة أسابيع وحوالي نصف هؤلاء من الإنـاث. كما أن حوالي ٧٠٪ من الشبـاب الهاربين يذهبون إلى بيت أحد الاصدقاء أو الأقارب، بينما يذهب ١٣٪ منهم إلى الشارع ويغادرون المدينة أو المنطقة. وعندما يرجع الهارب إلى البيت فإن هناك احتمالاً لأن يهرب ثانية إذا شعر بأن موقف الأسرة نحوه لم يتغير بشكل ملحوظ. وسوء استخدام العقاقير هو المشكلة الوحيدة من بين مشكلات المراهقين التي تحظى بالاهتمام نفسه الذي تحظى به مشكلة الهرب من المنزل.

الأسبـاب:

١ - الصراعات الأسرية:

يدخل كثير من الهاربين في صراعات مع الأبوين قبل هربهم، وهم يشعرون

بالنبذ من قبل الأبوين ويتجهون إلى رفاقهم ليساعدوهم في المشكلة التي يواجهونها، فحوالي نصف الأطفال الهاربين يكونون قد عاشوا في صراع مع الأبوين لمدة سنتين أو أكثر[٢٠١].

كما تأتي نسبة كبيرة من الهاربين من بيوت مفككة، يكون الأب فيها (أو الام) ليس هو الأب الطبيعي، ويعاني الطفل فيها من صعوبة في التعامل مع الأب البديل أو الأب بالتبني. وتزيد في هذه البيوت حالات عدم الانسجام بين الأبوين. كما أن كثيراً من آباء الهاربين لديهم مشكلة الادمان على الكحول وإساءة معاملة الطفل.

ان المشاكل في البيت هي العامل الأساسي وراء هرب الطفل، إلا أن تدخل الأبوين في حياة الطفل اليومية يعمل بمثابة الشرارة التي تشعل فتيل الهرب. ويأتي هذا التدخل على شكل انتقاد لطريقة الطفل في اللبس أو توبيخه لأنه لا يرجع إلى البيت في الوقت المحدد أو لأن اختياره للأصدقاء لا يناسب الوالدين أو لان قيمه تختلف عن قيمهما. وفي بعض الحالات يفسر الطفل اهتمام الوالدين الزائد بجمع النقود أو عدم اهتمامهما بمشكلاته باعتباره نبذاً له.

ويبدو الهرب أحياناً كتصرف يائس يقوم به الطفل لأنه يريد أن يوصل لوالديه شيئاً سبق أن بذل جهداً في محاولة توصيله دون أن يصغيا إليه. وفي مثل هذه الحالات يكون التواصل بين الطفل والوالدين قد انقطع ويكون الطفل تحت احساس بأنه يساء فهمه وبأن تصرفاته عامة لا تلقى قبولاً من الوالدين.

٢ ـ الأزمات المفاجئة:

يهرب بعض المراهقين عندما يجدون أنفسهم في مواجهة مشكلات مفاجئة يعتقدون بأنها قاهرة وغير قابلة للحل. ومن الأمثلة على ذلك توقف الدورة الشهرية لدى البنت مما يثير الخوف لديها من أن تكون حاملاً، وتعرض سيارة الأسرة التي استعارها المراهق دون إذن إلى حادث، وحصول الطالب على علامات سيئة في المدرسة، وانقطاع علاقة عاطفية يعيشها المراهق.

٣ ـ الصعوبات المدرسية:

يغلب على المراهقين الهاربين أن يكونوا ممن يحصلون على درجات متدنية في المدرسة حيث يكثر غيابهم وتأخرهم عن الدوام ويضطرون في الغالب إلى اعادة صفوفهم.

٤ ـ الخصائص الشخصية :

تشير دراسات متعددة إلى أنه يغلب على الهاربين أن يكونوا افراداً قهريين يتخذون قرارات سريعة دون تخطيط كاف، وينظرون إلى أنفسهم كأشخاص غير كفؤين ولا أصدقاء لهم، وتظهر لديهم صعوبات في اقامة علاقات عميقة دائمة مع أي شخص.

٥ ـ التهديد للآباء

يستسلم بعض الآباء المتساهلين لمطالب المراهق عندما يهدد بالهرب، ويعيش مثل هؤلاء الآباء في خوف من أن يقولوا أو يفعلوا شيئاً يؤدي إلى هرب الطفل، وهكذا، فان الطفل يستخدم الهرب كسلاح للضغط على الأبوين.

٦ ـ المغامرة :

ان أي شخص يمكن أن يشعر في وقت ما برغبة في الهرب من روتين الحياة اليومية ومسؤولياتها، أو الرغبة في أن يجرب شيئاً جديداً أو أن يثبت أنه يستطيع العيش معتمداً على موارده الخاصة.

٧ ـ الاستقلال :

يشعر بعض المراهقين بالحاجة إلى الحرية والاستقلال عن الوالدين، فهم يعتقدون بأن والديهم يفرضان عليهم قيماً وأهدافاً مهنية لا يريدونها، ويرغبون في أن يخططوا حياتهم بأنفسهم.

٨ ـ الطرد من البيت :

إن حوالي ٣٪ من الهاربين لا يتركون بيوتهم برغبتهم بل لأنهم يجبرون على ذلك، أي أنهم يطردون من البيت من قبل الوالدين. وهناك أيضاً الشباب الذين يتركون البيت بالاتفاق المتبادل مع الوالدين.

الوقايـة :

إن الوقاية هي أفضل أنواع الدواء، وفي ضوء ذلك فإن أفضل طريقة للتعامل مع مشكلة الهرب هي العمل على منع حدوثها.

١ ـ التواصل :

أبق خطوط الاتصال مفتوحة مع طفلك، وحاول أن تعرف كيف يشعر الطفل تجاه حياته وأسرته والعالم من حوله. إن بوسعك أن تعمل في أي وقت على اعادة بناء التواصل مع الطفل وأن تساعد في حل بعض المشكلات التي تجعل حياته صعبة.

إن عليك الا تسمح لنفسك بالانغماس في مشكلاتك الخاصة إلى درجة تفقدك القدرة على أن ترى العالم كما يراه طفلك. تذكر بأن الهرب هو عادة محاولة يائسة يقوم بها الصغير لكي يوصل لوالديه أمراً حاول كثيراً أن يخبرهما به دون أن يصغيا إليه.

٢ ـ الملاحظة :

لاحظ الاشارات المبكرة التي تدل على أن طفلك يعاني من مشكلة أو أنه تحت ضغوط قوية، مثل قيامه بالكذب أوالسرقة أو الغش، أو استخدام الكحول أوالمخدرات أو التشاجر مع المعلمين أو الأصدقاء أوالاخوة أو معاناته من الارق أو التهيج.

٣ ـ اظهار الحب :ـ

إن الأطفال الذين يشعرون بأن والديهم لا يعطيانهم شيئاً من الوقت أو الحب أو الثناء ينتابهم إحساس بالنبذ العاطفي، وقد يتجهون إلى الشارع لاشباع حاجتهم إلى الحب.

٤ ـ الدعم :

عندما يكون الطفل منزعجاً ويهدد بالهرب، فلا تشجعه على ذلك قائلاً «حسناً، سوف أساعدك في حزم حقائبك» أو «اذهب وابحث عن مكان اخر تعيش فيه إذا كنت تعتقد بأن الحياة معنا لا تطاق». ان استجابات كهذه يمكن أن تجعل الطفل يشعر بمزيد من النبذ والخوف، والافضل هو أن تعبر عن اهتمامك وحرصك على الطفل ورغبتك في بقائه قائلاً «إن مغادرتك للبيت سوف تجعلني أشعر بالقلق عليك لأن تفكيري سينشغل بالأشياء المزعجة التي يمكن أن تحدث لك». ثم شجع الطفل على مناقشة الموضوع بالقول «قل لي ما الذي يزعجك، فربما استطعت أن أساعدك». لا تكتف بالقول «عليك ألا تهرب من البيت ففي ذلك خطر عليك»، لأن مثل هذا القول يضع الطفل أمام خيارين إما التراجع أو التحدي.

٥ - تشجيع الاستقلال :

تذكر أن هناك توقاً نهائياً طبيعياً إلى الاستقلال لدى المراهقين، لذا، كن مرناً وأعط طفلك مزيداً من الحرية فيما يتعلق بحياته وقيمه واختياره لأصدقائه، وتجنب الوضعين المتطرفين: التسامح التام والتزمت الكلي في علاقتك بأبنائك المراهقين. إن كثيراً من الآباء يقولون بأنهم يريدون لطفلهم أن يعتمد على نفسه، ولكن ما ان يظهر الطفل ميلاً إلى الاستقلال حتى يعملوا على محاولة وقف ذلك.

العــلاج :

١ - التواصل الجيد وحل المشكلات :-

تجنب الميل الى اتخاذ قرار فوري دون تخطيط يتجه إلى معاقبة الطفل أو معاقبة الذات. فبدلاً من أن ترمي الطفل إلى الشارع أو أن تستسلم تماماً لرغباته، استخدم أسلوباً متدرجاً يقوم على بناء تواصل أفضل وحل المشكلة. ابدأ بأن تخبر الطفل بأنك افتقدته وأنك مسرور لعودته وأنك كنت قلقاً عليه. ووضح له بأن سلوك الهرب يشكل تهديداً خطراً لحياته ويؤثر على وضعك النفسي، وبين له أيضاً بأنكما تحتاجان إلى أن تتحدثا باسهاب عن أسباب الهرب والطرق التي تحول دون حدوثه في المستقبل.

أ) التواصل :-

ان أحد الحلول الهامة لمشكلة الهرب هو زيادة التواصل والفهم بين الطفل والأبوين، ووجود الاستعداد لدى كل طرف لكي يصغي فعلاً للطرف الآخر ولكي يقبل جزءاً من المسؤولية عن المشكلة ولكي يسعى للوصول إلى حل بشأن جوانب الصراع الأساسية. انظر إلى المشكلة وما يعقبها من مواجهة بين أفراد الأسرة باعتبارها فرصة للنمو.

ولكي يعالج الوالدان المشكلة بفاعلية، عليهما أن يدركا بأنهما جزء من المشكلة، وأن يتجنبا القاء اللوم على الطفل واعتباره السبب في كل مشكلات العائلة. إن حل المشكلات التي أدت إلى الهرب يتطلب عملية طويلة وشاقة من المفاوضات، ومن الضروري جداً للطفل ووالديه أن يجلسوا ويتحدثوا بصدق وانفتاح وصراحة، وإذا كان من المستحيل اجراء حديث كهذا من القلب إلى القلب فإن من الأفضل اللجوء إلى مرشد متخصص أو رجل دين أو مدرس جيد.

ب) حل المشكلات :

بعد أن تبحث جميع القضايا بشكل مستفيض تبدأ عملية حل المشكلات، وتتضمن هذه العملية عادة تشديد الضوابط على الطفل في بعض المجالات واعطاءه مزيداً من الحرية في مجالات اخرى. فمثلاً يمكن أن تخفض المصروف الذي تعطيه للطفل أو تزيد المهمات المطلوبة منه من ناحية، بينما تعطيه حرية أكبر فيما يتعلق بنظامه القيمي أو في الكيفية التي يقضي فيها وقته من ناحية أخرى. وبهذه الطريقة يشعر المراهق بأنه قادر على ان يتحكم جزئياً بمشكلاته الأسرية، كما يرى بأن الأبوين مهتمان ببذل الجهد لاحداث تغييرات إيجابية.

جـ) التخيير :

بعد اجراء التعديلات الضرورية في جو البيت تصبح الخطوة الأخيرة هي إعطاء الشاب حرية الاختيار ليقرر ما إذا كان سيبقى في البيت أو أنه سيتركه إذا لم يكن بوسعه احتمال الحياة فيه. وينبغي أن يوضح للمراهق بأنه إذا قرر أن يترك البيت فإن الوالدين غير مسؤولين عن تزويده بالنقود أو ا لملابس أو أي شكل من الدعم المادي. ان الغالبية العظمى من المراهقين تختار في مثل هذه المواقف البقاء في البيت. أما إذا قرر المراهق مغادرة البيت فيجب ألا يجني فوائد من ذلك أكثر من الحرية التي سوف يحصل عليها وتحمل المسؤولية.

٢ ـ بناء العلاقة :

يحتاج الأبوان إلى تطوير علاقة وثيقة مع الطفل قائمة على الرعاية والاهتمام. فأكثر الحاجات الحاحا لدى كثير من الهاربين هي الحاجة إلى مزيد من الحب الوالدي[٣]. وغالباً ما تساعد رحلة أو اجازة يقضيها الوالدان مع الطفل في تحسين العلاقات بين أفراد الأسرة.

وعندما يفحص الوالدان مع الطفل القضايا الفعلية التي تسبب الخلاف بينهم فغالباً ما يكتشفون أن نقطة الصراع الفعلية ليست مواعيد العودة إلى البيت أو الفوضى في الغرف بل هي العلاقة بين الوالدين والطفل، فالمراهق يشعر بأنه منبوذ ومقيد أكثر من اللازم، والأب يشعر بأن ابنه لا يحبه ولا يقدره، وكل واحد من الطرفين يفكر قائلاً «لو كنت تحبني لما فعلت كذا...». وغالباً ما تكون هناك حاجة فعلية لدى كل طرف لأن يشعر باهتمام الطرف الآخر.

٣ - الرعاية البديلة:

إذا فشلت جميع المحاولات، فربما كان الطفل بحاجة لأن يقضي فترة من الوقت مع أحد الأقارب. وآخر سهم في الجعبة بالنسبة للصغير الذي لا يمكن ضبطه في البيت هو في وضعه كمقيم في مركز علاجي، فمع أن الوالدين ملزمان قانوناً برعاية الصغير، إلا أنه ليس من الملزم أن تتم هذه الرعاية في البيت عندما لا يتقبل الصغير التوجيه الوالدي.

نموذج لاتفاقية بين الابن والوالدين : -

اتفاقيــة

الموضوع : فرانك، عمره ١٣ سنة، ووالداه على خلاف حول موعد عودة فرانك إلى البيت وواجباته في البيت.

والوالدان متصلبان ودائمـا الشكوى، أما فرانك فيتعمد إزعاجهما، وهذا العقد الأولي يركز على موضوع موعد عودة فرانك للبيت وتذمر الأبوين.

الأهداف : يلتزم فرانك بأن يكون في البيت الساعة ٩ مساء خلال أيام الأسبوع والساعة ١١ مساء في عطلة نهاية الأسبوع، ويلتزم الوالدان بالامتناع عن التذمر من فرانك وباعطائه ٤٠ سنتاً في اليوم مقابل قيامه بالأعباء المنزلية التي يتم الاتفاق عليها بين أطراف العقد.

الشروط :

١ - إذا عاد فرانك إلى البيت قبل التاسعة مساء خلال أيام الأسبوع، فإن الوالدين لن يتذمرا من اختيار فرانك لأصدقائه وسوف يسمحان له بالبقاء خارج البيت في عطلة نهاية الأسبوع حتى الحادية عشرة.

شرط إضافي : إذا عاد فرانك إلى البيت قبل التاسعة ومع ذلك قام الوالدان بانتقاد اختياره للأصدقاء، فان المصروف اليومي الذي يأخذه فرانك يتضاعف.

الجزاء : يخصم من مصروف فرانك ٢٠ سنتاً لكل نصف ساعة يتأخر فيها عن موعد العودة إلى البيت، وإذا استنفذ جميع مصروفه في أي أسبوع فسوف يخسر نصف ساعة من الوقت المسموح له للبقاء خارج البيت خلال عطة نهاية الأسبوع مقابل كل نصف ساعة من التأخر خلال أيام الأسبوع.

٢ ـ إذا التزم فرانك بالمواعيد المحددة إلى البيت وأنجز الواجبات المتفق عليها مسبقاً وقام بتحديد المكان الذي سوف يذهب إليه قبل مغادرته البيت، فإن الوالدين يسمحان له بالبقاء خارج البيت أيام العطل حتى الحادية عشر ليلاً دون أن يسألاه أو يتذمرا حول اختياره للأصدقاء.

شرط إضافي : إذا عاد فرانك إلى البيت في الوقت المحدد ومع ذلك قام أحد الوالدين بالتذمر والشكوى منه، فإن الوالد الذي يقوم بذلك يخسر حقه في مشاهدة برامج التلفزيون التي يفضلها لمدة ساعة في مساء اليوم التالي.

الجزاء : إذا تأخر فرانك في العودة إلى البيت عن الموعد المقرر خلال عطلة نهاية الأسبوع يخسر ساعة من وقت عطلة نهاية الأسبوع القادم لكل نصف ساعة من التأخير.

وإذا لم يكن في المكان الذي قال بأنه ذاهب إليه يمنع من مغادرة البيت في عطلة نهاية الأسبوع التالية.

* تتم متابعة هذا العقد من قبل

ـــــــ (شقيقة فرانك الكبرى)

فترة دوام العقد

ـــــــ ١١/١ إلى ١١/٣٠ سنة

التوقيــع

ـــــــ (فرانك)

ـــــــ (الام)

ـــــــ (الاب)

تقرير حالة :

كانت كيم (Kim) فتاة جذابة في المدرسة الثانوية، وقد كانت طالبة ناجحة في دراستها ومحبوبة[٥]. وكانت أمها تحثها باستمرار لكي تحصل على نتائج عالية في دراستها وفي النشاطات الرياضية وفي مجالس المدرسة. وقرر والدا كيم أن الصديق الذي اختارته ليس شخصاً مناسباً لها، وطلبا منها أن تعطي تقريراً في كل مرة تكون فيها خارج البيت عن المكان

الذي تكون فيه والأشخاص الذين تقضي الوقت معهم. وقد استجابت كيم لذلك بأن أخـذت تكذب وتتأخر عن البيت وتأتي إلى البيت في حالة سكر. وقامت الأم في احدى الأمسيات باستجوابها طوال الليل، وفي اليوم التالي تركت كيم البيت وأقامت مع طالبة جامعية. ثم اتصلت بوالديها بعد ثلاثة أيام وأخبرتهما برغبتها في الاقامة مع جدتها الارملة.

لجأ الوالدان إلى مرشد متخصص وقد نصحهما باحداث بعض التعديلات في جو البيت ثم ترك كيم تقرر فيما إذا كانت سوف تبقى أم لا. واقترح المرشد على الوالدين ان يتسامحا مع كيم في بعض المجالات، فلا يطلبان منها مثلاً ان تقدم باستمرار تقارير عما تفعله وأن يسمحا لها بقيادة سيارة الأسرة. وفي مجالات أخرى نصح المرشد الوالدين بأن يكونا أكثر تشدداً، مثل أن يحددا الساعة العاشرة مساء كموعد أقصى للعودة إلى البيت. وإذا تأخرت بعد الموعد المحدد تخسر حقها في الخروج لأمسية واحدة عن كل ١٥ دقيقة تأخير، كما يتم ايقاف المصروف عنها حتى يتأكد الوالدان من أنها توقفت عن شرب الكحول.

وبعد اسابيع قليلة من عودة كيم إلى البيت، اعترفت لوالديها بأنها قد جربت العقاقير إلا أنها أكدت لهما بأنها توقفت عن ذلك. وقد قرر الوالدان أن بوسعهما ان يثقا بها وأعادا لها مصروفها اليومي، كما سمحا لها بمزيد من الحرية في اختيار الاصدقاء وفي الدراسة وفي اختيار الألعاب الرياضية وفي ترشيح نفسها لانتخابات المجالس المدرسية والمشاركة بفريق مشجعي الكرة. وقد تحسنت علاقتها مع والديها تحسناً جوهرياً وحصلت على نتائج تسمح لها بالالتحاق في الجامعة واستمرت بالإقامة في البيت.

كتب للأبوين عن الهرب من البيت :

Ambrosino, Lillian, Runaways. Beacon Press, Boston (1971).

كتاب عملي مختصر موجه إلى الهاربين ووالديهم، ويشير المؤلف في هذا الكتاب إلى ان الهرب قد يكون استجابة سوية كما قد يكون صرخة لطلب المساعدة.

Raphael, Maryanne and Wolf, Jenifer: Runaways. Drake Publishers, New York, (1974)).

يقدم الكتاب نظرة شمولية متعاطفة لمشكلات الشباب الهاربين في فترة السبعينات. ويقدم دراسة تفصيلية لعشر من الحالات.

كتب للأطفال حول الهرب من البيت :

Finlayson, Ann: Runaway Teen. Doubleday, New York.

للاعمار ٩ ـ ١٣ سنة :ـ

قصة فتاة في السادسة عشرة من عمرها تهرب من بيتها وتذهب إلى شيكاغو بسبب امتعاضها من زوج أمها، وهي تعتقد بأن عيد ميلادها السادس عشر قد مر دون أن يتذكره أحد.

Kwolek, Constance: Loner. Doubleday, New York.

للأعمار ٩ ـ ١٣ سنة :ـ

قصة فتاة تهرب من بيتها ومدرستها إلى مدينة نيويورك إلا أنها تدرك بأنها تحب أن تكمل تعليمها وأن عليها أن تفعل شيئاً حيال ذلك.

مصادر المساعدة المتوفرة للشباب الهاربين:

يحتاج الشباب الهارب، قبل كل شيء، إلى مأوى وتوجيه، وأرقام الهواتف المبينة فيما يلي تقدم المساعدة المطلوبة للشباب الهاربين، وهذه الهواتف تعمل ٢٤ ساعة في اليوم ويتولى الإجابة على نداءاتها مرشدون متخصصون ويتم الاتصال بها دون مقابل مهما كان بعد المسافة.

١ ـ الهاتف القومي للهاربين : يقوم المرشدون العاملون على هذا الهاتف بتوصيل الشاب الذي يتصل بهم بأقرب مركز للشباب الهاربين أو يقترحون على الشاب أماكن يمكنه الذهاب اليها طلبا للمساعدة. ولا يحتاج الشاب لاعطاء اسمه أو موقعه، كما أن المرشد لا يقوم بتوصيل المكالمة للشرطة أو للوالدين.

رقم الهاتف في الينوي (Illinois) 800—972—6004

رقم الهاتف في أي مكان في الولايات المتحدة 800—621—4000

٢ ـ هاتف راحة الفكر : يقوم المرشدون على هذا الهاتف باحالة الشاب إلى مركز للهاربين كما يقومون باستلام رسالة من الهارب لنقلها إلى الوالدين دون اعطائهما معلومات عن الموقع. كما يمكن للشاب الهارب أن يتصل بالهاتف نفسه مرة ثانية لاستلام اية رسالة له من الوالدين.

رقم الهاتف في تكساس 3352–392–800

رقم الهاتف من أي مكان في الولايات المتحدة 6946–231–800

References: المراجع :

1. Jenkins, R.L.: "The runaway reaction." *American Journal of Psychiatry* 128: (1971), pp. 168–173.
2. Beyer, M. *et al.*: "Runaway youths: Families in conflict." Paper presented at the Eastern Psychological Association Convention, Washington, D.C., May, 1973.
3. Riemer, M.D.: "Runaway children." *American Journal of Orthopsychiatry* 10: (1940), pp. 522–526.
4. Elliott, E.: "New look at runaways." *Youth Reporter*: (May, 1975), pp. 5–7.
5. Wright, L.: *Parent Power*. Psychological Dimensions, New York (1978).
6. Martin, R.D.: "Behavioral contracting with adolescents and their families." *Canadian Counsellor* 12: (1977), pp. 62–65.

الهــــرب من المدرسة (Truancy)

يعرف الهرب من المدرسة بأنه الحالة التي يتعمد فيها الطفل الذي يتراوح عمره بين ٦ و١٧ سنة التغيب عن المدرسة دون عذر قانوني ودون موافقة الأبوين أو المسؤولين في المدرسة. والهارب من المدرسة لا يذهب عادة إلى البيت حتى يحين الموعد المعتاد لذهابه، وهكذا فإن الوالدين لا يلاحظان تغيبه عن المدرسة. وإذا تكرر الهرب من المدرسة باطراد بحيث أصبح الطفل يتغيب عدة أيام في الشهر تعتبر المشكلة مشكلة خطرة. وتقترن كثرة التغيب عن المدرسة بانخفاض العلامات وزيادة احتمال الجنوح.

ويزيد عدد حالات الهرب من المدرسة عند الأولاد عنه عند البنات، ويبدأ التغيب الزائد في سن مبكرة ويستمر خلال مرحلة الدراسة الثانوية. وتظهر احدى الدراسات عن الأولاد الذين يتكرر هربهم من المدرسة الابتدائية أن ٨٢٪ منهم كانوا يكررون التغيب خلال اول سنتين من التحاقهم بالمدرسة[1]، ولذلك، يجب اتخاذ الاجراء المناسب بصدد هذه المشكلة في وقت مبكر. والهرب من المدرسة مشكلة تزداد مع زيادة عمر الأطفال وتصبح أكثر شيوعاً في عمر ١٣ سنة. وكلما زادت فترة بقاء الطفل خارج المدرسة كلما زاد احتمال تحول الهرب منها إلى عادة.

وتظهر الاحصائيات في الولايات المتحدة أن معدلات الدوام في المدارس هي في حالة هبوط، فبينما كان المعدل المعتاد للتغيب هو ٥٪ أصبحت المعدلات الأكثر شيوعاً اليوم ١٥٪ وفي بعض المدن يزيد معدل التغيب على ٣٠٪. لقد أصبح الهرب من المدرسة منتشراً على نطاق واسع في الولايات المتحدة بحيث أن مديري المدارس يعتبرونها المشكلة الأكبر، فمشكلات الهرب تزيد على مشكلات الانضباط المدرسي بمقدار الضعف. وفي المدارس العامة في مدينة نيويورك يتغيب يومياً عن المدرسة أكثر من ٢٠٠,٠٠٠ طالب من أصل ١,١ مليون طالب. ويقدر المسؤولون أن ٦٠,٠٠٠ من الطلاب يتغيبون بسبب المرض و٥٠,٠٠٠ يهربون كل يوم بعد أن يتم تفقد الحضور في الصباح. أما البقية فهم طلاب توقفوا عن الذهاب للمدرسة دون ابداء الأسباب.

الاسبــاب :

تعتبر العوامل التالية من العوامل التي تسهم في ظهور حالات الهرب من المدرسة :ـ

١ ـ تبدو اتجاهات الوالدين اللامبالية نحو المدرسة أكثر الاسباب شيوعاً للهرب من المدرسة، ففي بعض الحالات تكون الأم عاملة وتفضل بقاء الطفل في البيت للقيام

بالأعمال البيتية، وفي هذه الحالات يكون الطفل عادة من أسر مفككة.

٢ - يكثر تكرار ذكر صعوبات التحصيل كسبب للهرب، فبسبب القلق المرتبط بالواجبات المدرسية التي يجدها الطفل صعبة، فإنه يتغيب عن المدرسة. ويؤدي ذلك إلى تشكيل دائرة مفرغة إذ أن التغيب يؤدي إلى مزيد من الضعف التحصيلي الذي يؤدي بدوره إلى مزيد من التغيب، ويعاني الطفل فيما بعد من النبذ من زملائه لأن عمره بسبب الرسوب يصبح أكبر من أعمارهم.

٣ - يكون بعض الطلبة متفوقين عقلياً على زملائهم في الصف ولذا فهم يبتعدون عن المدرسة لأنهم يجدون الدروس مملة وغير ممتعة. ويعتبر مثل هؤلاء الأطفال عادة في المدرسة اطفالاً ذوي مشكلات سلوكية. وفي بعض الحالات يمكن ان يحل المشكلةترفيع الطفل إلى صف أعلى أو أكثر.

٤ - يهرب بعض الأطفال من المدرسة بسبب خوفهم من العنف فيها أو لأنهم يستعملون العقاقير أو يذهبون باحثين عن المغامرة. الا أن الطفل الذي يكثر من التغيب عن المدرسة غالباً ما يكون هارباً من أمر ما أكثر منه باحثاً عن المتعة[٢].

العلاج :

١ - عبر عن عدم رضاك. عليك أن تعتقد بأن المدرسة مهمة ومفيدة لطفلك، وأن تنقل للطفل هذا الاعتقاد. فبيّن له بوضوح وثبات أن عليه أن يذهب إلى المدرسة. وأقم اتصالاً جيداً مع المدرسة بحيث تستطيع أن تعرف فوراً فيما لو تغيب عن أية حصة أو لم يذهب إلى المدرسة. عليك أن تتحمل مسؤولية شخصية فيما يتعلق بالتأكد من ذهاب الطفل إلى المدرسة دون ان تلقي اللوم عليها أو على المعلم أو الطفل.

٢ - كن متفهماً : اصغ إلى الأسباب التي يذكرها الطفل لعدم ذهابه للمدرسة وشجعه لكي يعبر عن مشاعره تجاه المدرسة. إنك باصغائك النشط للطفل سوف تكون قادراً على اكتشاف أية صراعات داخلية لديه تؤدي إلى تكرار تغيبه، فقد تجد أن الطفل يخاف من طفل آخر شرس أو يخاف من الفشل في الامتحانات. قدم للطفل أي توجيه أو معالجة تساعده على مواجهة المشكلة. وقد يكون من المناسب أحياناً توجيه الطفل إلى مدرسة مهنية وذلك عندما يواجه صعوبة في استيعاب المواضيع الاكاديمية، إذ أن مشكلات التغيب أقل شيوعاً في العادة في المدارس المهنية.

٣ ـ قدم الحوافز المناسبة : يمكنك أن تستثير دافعية الطفل للدوام في المدرسة بأن تحدد له بوضوح المكافآت التي تترتب على ذهابه اليها والعقوبات التي تنتج عن عدم ذهابه.

ومن المفيد، في معظم الأحيان، أن تكتب تعاقداً يحصل الطفل بموجبه على نقود أو امتيازات أو مكافآت خاصة مقابل ذهابه إلى المدرسة على أسس منتظمة، يتم التأكد منها عن طريق ملاحظات يومية تعطيها المدرسة، ويخسر الطفل نقوداً أو امتيازات بسبب عدم ذهابه إلى المدرسة بانتظام. ويتم توقيع هذا الاتفاق الرسمي من قبل الطفل والوالدين، وتأكد من كتابة الاتفاقية بدقة. فمثلاً، عليك أن تحدد عدد الأيام أو الحصص اليومية التي يجب أن يحضرها الطفل لكي يستحق المكافأة.

ويمكن استخدام أسلوب الحوافز من قبل ادارة المدرسة كما يمكن استخدامه من قبل الوالدين. فمثلاً، قامت إحدى مديريات التربية في فلوريدا بابتداع نظام للمكافآت بهدف خفض حالات الهرب من المدرسة، فقد تم اجتذاب الطلبة إلى الصفوف عن طريق تقديم جوائز للحضور مثل الأطباق الطائرة والقمصان والألعاب والسندويشات. كما قدمت مكافآت للمعلمين ايضاً حيث أعطي المعلمون الذين يقل الغياب في صفوفهم وقوداً (بنزين) مجانياً لسياراتهم ومجموعات من تسجيلات الأغاني ودعوات للعشاء.

تقرير حالة :

كلير (Claire) بنت في السادسة عشرة من عمرها، أحيلت إلى مركز لمراقبة الأحداث بسبب تكرار هروبها من المدرسة[٣]. وكانت أمها قد قامت بمحاولات متعددة لمنعها من الهرب عن طريق العقاب، إلا أن محاولاتها باءت بالفشل؛ فقد قامت الأم بايقاف المصروف عن البنت ومنعها من استعمال التليفون والخروج مع صديقاتها، إلا أنها لم توضح للبنت كيف يمكنها أن تستعيد هذه الامتيازات. واستعانت الأم بمرشدة متخصصة وقامت بتطبيق خطة ارشادية على النحو التالي: تعطي ضابطة الدوام ملاحظة يومية مكتوبة لكلير إذا قامت بحضور جميع الحصص في ذلك اليوم، وتقوم الأم باعطاء ابنتها امتيازات تم الاتفاق عليها مسبقاً في كل مرة تحضر فيها الملاحظة المطلوبة، فهي تعطيها حق استخدام التليفون للاستقبال والارسال في ذلك اليوم. وعندما تحضر البنت أربع ملاحظات من أصل خمس في الأسبوع يسمح لها بالخروج من البيت لمرة واحدة، أما إذا أحضرت خمس ملاحظات، فيسمح لها بالخروج مرتين، ولم يكن استخدام التليفون خلال عطلة المدرسة متضمناً في

الخطة. وقبلت كلير الخطة وبدأت تذهب إلى المدرسة بانتظام اعتباراً من اليوم الأول لتنفيذها، وقد تم تعديل الخطة بعد شهر بحيث تكتب ضابطة الدوام لكلير ملاحظتين فقط في الأسبوع: تُعطى الملاحظة الأولى لحضور الحصص أيام الاثنين والثلاثاء والأربعاء، ويسمح لكلير بناء على ذلك بالخروج في واحدة من أمسيات عطلة نهاية الاسبوع. وتُعطى الملاحظة الثانية يوم الجمعة لتثبت الدوام الكامل ليومي الخميس والجمعة، وبناء على ذلك يسمح لكلير بالخروج لأمسية ثانية في عطلة نهاية الأسبوع، كما سمح للبنت باستخدام التليفون دون تحفظ. وقد تحسنت كلير بعد تطبيق الخطة بسبعة أسابيع بحيث لم يعد هناك ضرورة لاستمرار إرسال الملاحظات، ولم تتغيب كلير عن المدرسة دون سبب مشروع أثناء تطبيق الخطة سوى مرتين، إلا انها لم تتغيب اطلاقاً خلال الفصل التالي. كما أن تحسناً ملحوظاً طرأ على عملها المدرسي واتجاهاتها نحو المدرسة واهتمامها بالدروس.

كتب للأطفال حول الهرب من المدرسة :

Alcock, Gurdrun: Run, Westy, Run. Lothrop, Lee & Shepard Co. (1966).

للأعمار ١٠ - ١٢ سنة :-

وستي (Westy) ولد في الحادية عشرة من عمره هرب من بيته عدة مرات، فقد كان يشعر بالوحدة لأن أفراد أسرته لا يقضون أي وقت مع بعضهم، كما لم يكن يسمح له باستقبال أصدقائه في البيت. ويقوم ضابط الدوام بالبحث عن وستي بسبب تكرار غيابه عن المدرسة. فيتعلم الولد تدريجياً بأنه لا يستطيع تجنب المشاكل عن طريق الهرب، ويكتشف بواسطة المساعدة المتخصصة كما يكتشف أبواه أخطاءهم ويشرعون بالتغير.

Fife, D. Ride the Crooked Wind. Coward, McCann & Geoghegan (1972).

للأعمار ١٠-١٢ سنة :-

بويتو (Poito) ولد في الثانية عشرة من عمره، يتيم الأبوين، يعيش مع جدته لأمه في مستعمرة هندية. ويكثر بويتو من الهرب من المدرسة لأنه لا يحب علوم الرجل الأبيض. وبعد أن يلاحظ ظروف الاضطهاد التي يعانيها مواطنوه في القرية، يقرر أن بوسعه الاستفادة من النظام التربوي للرجل الابيض في المدرسة الهندية، وأن هذه التربية لن تغير تراثه الثقافي، وهكذا يعود للمدرسة.

References: **المراجع:**

1. Robins, L.N.: "Antecedents of character disorder." In *Life History Research in Psychopathology*. Roff, M., Ricks, D.E., eds. University of Minnesota Press (1970).
2. Hersov, L.A.: "Persistent non-attendance at school/refusal to go to school." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 1: (1960), pp. 130–136.
3. Thorne, G.L. *et al.*: "Behavior modification techniques: New tools for probation officers." *Federal Probation* 31: (1967), pp. 21–27.

التحـــيز (Prejudice)

التحيز هو الادراك السلبي لمجموعــة من النـاس ينتمـون إلى عرق معـين[1]. والمجمـوعـات العـرقية هي مجمـوعات سكانية تتميز بامتلاكها لخصائص وراثية جسمية محددة، أو تتميز بلغة خاصة أو دين أو ثقافة أو أصل قومي أو أي مزيج من ذلك. إن التقييم السلبي للآخرين هو حكم مسبق يتم التوصل إليه قبل جمع وفحص بيانات ذات علاقة بموضوع الحكم، ولذا فهو حكم يستند إلى أدلة غير مناسبة أو متخيلة. ولطالما أدى العدوان والتمييز المتولدان عن التحيز من جانب الفئة الغالبة تجاه الفئة المغلوبة إلى الكثير من المعاناة الإنسانية.

ولا يولد الأطفال وهم يحملون تحيزات، لكنهم يتعلمون التحيز في وقت مبكر من حياتهم من محيطهم الاجتماعي وخاصة من والديهم، ويبدأون بإظهار علامات التحيز تجاه المجموعات العرقية الأخرى في حوالي عمر الخامسة، إلا أن التحيز النشط يأخذ بالتبلور خلال سنوات الدراسة المبكرة، ففي هذه السنوات الباكرة تبدو العلاقة وثيقة بين اتجاهات الآباء والأطفال العرقية، وفي وقت لاحق يظهر التشابه في هذه الاتجاهات بين المعلمين وطلابهم.

أما الصفات التي يتميز بها الطفل المتحيز فتظهر الدراسات[6] أن هذا الطفل يعاني عادة من ضعف في اعتبار الذات ويذعن بشكل متصلب للقيم والمعايير الاجتماعية التي تتضمن إدانة للآخرين. وهو طفل يميل إلى نبذ الضعفاء والأشخاص المختلفين ويظهر مفهـوماً متصلباً يتعلق بالدور الجنسي المناسب. وهكذا فالطفل المتحيز لا يطيق السلوك السلبي أو الانثوي لدى الأولاد أو السلوك الرجولي أو الذكري لدى البنات. كما أن أبوي الطفل المتحيز يكونان عادة متصلبين، متسلطين، شديدي الاهتمام بالإذعان وبالمعايير الخلقية.

الأسبــاب :

من الأسباب الشائعة لانتشار التحيز في المجتمعات مايلي:ـ

١ ـ تميل المجتمعـات غير المتعلمـة إلى الخـوف من الغرباء، مما يؤدي إلى نمو اتجاهات عدوانية ضد الآخرين.

٢ ـ أدت بعض الحوادث التاريخية مثل الرق والاستعمار لأن يحمل البيض معتقدات بأن

حضارتهم أكثر رقياً من غيرها.

٣ ـ أدت بعض المعتقدات الدينية المسيحية إلى نمو اتجاهات معاداة السامية.

٤ ـ ساعد الولاء القومي في تنمية التحيز العرقي والعدوان تجاه الأمم الأخرى.

٥ ـ ساعد التحيز والتمييز المجموعة المسيطرة على أن تجعل من الآخرين خدماً لها وتبقيهم «في مكانهم»، وقد مكن ذلك جميع أفراد المجموعة المسيطرة من أن يشعروا بالتفوق على أفراد المجموعة الخاضعة.

العلاج:ـ

١ ـ زود الطفل بالمعلومات: من بين المعلومات التي يمكنك أن تعطيها للأطفال لمقاومة التحيز مايلي:ـ

أ) ليس هناك دليل واحد مقبول على وجود نقص وراثي لدى أية مجموعة عرقية.

ب) إن الأفراد الممتازين موجودون في كافة المجموعات.

جـ) ان الناس، في الاساس، متشابهون أكثر مما هم مختلفون.

د) ناقش مع الأطفال العادات المثيرة للاهتمام لدى المجموعات الأخرى (الأطعمة، والرقصات، والفنون والصناعات اليدوية، والموسيقى، والآثار).

٢ ـ اغرس القيم المناسبة إذ ينبغي أن تؤكد على الأخوة الإنسانية كقيمة أساسية لك ولافراد أسرتك بدلاً من التأكيد على اتجاه «نحن أفضل من الآخرين».

كما أن تعليم المبادىء الخلقية العامة يساعد في التقليل من التحيز، فقد أظهرت البحوث بأنه كلما ارتفع مستوى النمو الخلقي لدى الطفل كلما قل احتمال أن يكون متحيزاً[٣].

ويمكنك أن تساعد في زرع القيم الديموقراطية لدى أطفالك باظهار استيائك من التعبيرات المتحيزة التي يبدونها. وكذلك، شجع أطفالك على التحدث عن الآخرين بطريقة شخصية (فردية) وليس بطريقة جماعية.

٣ ـ اعمل على ايجاد اتصال وتعاون، فالاتصال بين أطفال من مجموعات عرقية مختلفة يمكن أن يؤدي إلى آثار ايجابية وذلك عندما يكون الاتصال بين أفراد متساوين في المركز وفي القدرات العقلية[٢]. ويكون الاتصال على أفضل وجه عندما يعمل الأطفال معاً

للوصول إلى هدف واحد عن طريق الجهد المشترك. وهكذا، يمكنك أن تعمل على تنظيم لقاء مجموعات مختلطة من الأطفال يعملون فيها معاً على انجاز مشروعات مشتركة داخل أو خارج المدرسة في مجالات الفنون أو الأشغال اليدوية أو النشاطات الرياضية(٧). وبهذه الطريقة تنمو الثقة المتبادلة والاحترام المتبادل ويكبر الطفل وهو يشعر بالارتياح لوجوده مع أفراد من مجموعات اخرى. ويحتاج الأطفال الذين يعيشون في مواقع منعزلة تضم أناساً متجانسين عرقياً، إلى هذا النوع من الاتصال مع مجموعات مختلطة، فقد وجد أن مدارس الحضانة والمعسكرات المختلطة عرقياً تؤدي إلى نتائج فعالة في الوقاية من التحيز.

٤ ـ شجع التعاطف: درّب طفلك حيثما أمكن على أن يضع نفسه مكان الآخرين الذين يعانون من التمييز ضدهم، فعندما نرى المشكلة من وجهة نظر الشخص الآخر يتطور لدينا فهم وتقبل أفضل لذاك الشخص، ويمكنك، مثلاً، أن تهيء الفرصة لطفلك لكي يقرأ كتباً تصف خبرات أناس من المجموعات المضطهدة مثل مذكرات مارتن لوثر كنغ.

٥ ـ النموذج الأبوي: يتعلم الأطفال منا، سواء شئنا أم أبينا، تحيزاتنا الشعورية واللاشعورية دون أن نعلمهم ذلك مباشرة، ويحتفظون بهذه المعتقدات لمدة أطول من احتفاظهم بالأفكار التي يتعلمونها في المدرسة. ويمكن للآباء أن يطوروا، بطريقة غير مقصودة اتجاهات متحيزة لدى أطفالهم عن طريق نغمة الصوت التي يستعملونها عندما يتحدثون عن أناس معينين، أو بابراز الفروق العرقية والقومية والدينية للطفل عندما لا تكون هذه الفروق موضعاً لاهتمامه.

إن علينا كآباء أن نصبح أكثر وعياً لتحيزاتنا وان نجاهد للتغلب عليها، وأقل ما يمكن أن نفعله هو أن نعلن عن تحيزاتنا لأطفالنا ونبين رغبتنا في التخلص من هذه التحيزات، وأن ندرك بأنه يكاد أن يكون مستحيلاً أن نمنع أطفالنا من حمل تحيزاتنا، إذ أن اتجاهاتنا واتجاهات المسؤولين الذين يتصل بهم الطفل، سوف تترك حتماً أثراً قوياً على اتجاهاته.

كتب للأطفال حول التحيز العرقي:

Alexander, A.: Trouble on Treat Street. Atheneum Publishers (1974).

للاعمار ١٠ ـ ١٢ سنة :ـ

يبـين المؤلف بوضـوح كيف يمكن للأولاد من مجموعـات عرقية مختلفـة (سـود ومكسيكان) أن يعملوا معاً على حل مشكلة مشتركة هي مشكلة صراع العصابات، ومن خلال ذلك يطور الأولاد صداقات حميمة.

Blume, J.S. : Iggie's House. Bradbury Press (1970).

للأعمار ١٠ سنوات فما فوق :ـ

توضح هذه القصة الواقعية الانفعالات التي تعيشها بنت صغيرة بيضاء تواجه التحيز العرقي لأول مرة عندما تنتقل عائلة من السود للعيش بجوارهم في الحي نفسه.

Carlson, N.S. The Empty Schoolhouse. Harper Row (1965).

للأعمار ٨ ـ ١٢ سنة :ـ

تصف هذه القصة بعض الصعوبات التي يواجهها الأطفال خلال المراحل الأولى من الدمج العرقي في المدرسة.

Clayton, E.T: Martin Luther King: The Peaceful Warrior. Prentice-Hall (1964).

للأعمار ٨ ـ ١٠ سنوات :ـ

مذكرات ممتعة كتبها أحد رفاق مارتن لوثر كنغ المقربين. وهي تصف الحوادث التي عاشها الدكتور كنغ في نضاله من أجل حرية شعبه.

De Angeli, M.K.: Bright April. Doubleday & Co. (1946).

للأعمار ٨ ـ ١٠ سنوات :ـ

يروي هذا الكتـاب قصـة آبريل برايت(April Bright)وهي الطفل الأصغر لعائلة أفريقية ـ أمريكية مكافحة ومنسجمة، ويصف الكتاب وعي آبريل لحقيقة التحيز العرقي.

References:

المراجع:

1. Allport, G.W.: *The Nature of Prejudice.* Addison-Wesley, Reading, MA (1954).
2. Bullock, C.S.: "Contact theory and racial tolerance among high school students." *School Review* 86: (1978), pp. 187–216.
3. Davidson, F.H.: "Ability to respect persons compared to ethnic prejudice in childhood." *Journal of Personality and Social Psychology* 34: (1976), pp. 1256–1267.

4. Goldstein, C.G. *et al.*: "Racial attitudes in young children as a function of interracial contact in the public schools." *American Journal of Orthopsychiatry* 49: (1979), pp. 89–99.
5. Amir, Y. and Garti, C.: "Situational and personal influence on attitude change following ethnic contact." *International Journal of Intercultural Relations* 1: (1977), pp. 58–75.
6. Frenkel-Brunswik, E.: "A study of prejudice in children." *Human Relations* 1: (1948), pp. 295–306.
7. DeVries, D.L. and Edwards, K.J.: "Student teams and learning games: Their effects on cross-race and cross-sex interaction." *Journal of Educational Psychology* 66: (1974), pp. 741–749.

الفصل السادس

مشكلات اخرى

يتناول هذا الفصل المشكلات السلوكية التي لا تقع ضمن الاصناف العامة الخمسة المذكورة سابقاً، وبذلك تتم تغطية مشكلات الاطفال العامة بانواعها المختلفة، والمشكلات السلوكية التي يغطيها هذا الفصل هي : سوء استخدام العقاقير (drug abuse) والانحرافات الجنسية، وضعف الدافعية للدراسة، والعادات الدراسية غير المناسبة. ويعتبر سوء استخدام العقاقير والانحرافات الجنسية لدى المراهقين مشكلتين من المشكلات الخطرة والمتكررة، هذا وتعتبر الثقافة الامريكية من الثقافات التي تنتشر فيها العقاقير التي تؤثر على الوعي، وتعتمد درجة انتشار المشكلة على نوع العقاقير موضوع البحث. وسوف نبحث في هذا الفصل التبغ والكحول، والماريجوانا (الحشيش)، والمواد المستنشقة (الغراء، والبنزين، وغيرها)، والمنبهات والمسكنات، والمخدرات، والمهلوسات. أما الانحرافات الجنسية فهي تتراوح بين مشكلات بسيطة ذات طابع مؤقت ومشكلات جدية، وتشمل العادة السرية، واللعب الجنسي، والانحراف في الدور الجنسي، والحمل قبل الزواج.

وتظهر دراسة حديثة[1] أجريت في الولايات المتحدة وشملت ٢٢٠٠ طفل تتراوح أعمارهم بين ٧ و١١ سنة مدى انتشار المشكلات ذات العلاقة بالمدرسة، فكثير من الأطفال الامريكيين يصفون العمل المدرسي بأنه مصدر للقلق والخجل والإحباط والتعاسة. وقد ذكر حوالي ٥٠٪ منهم أنهم شعروا بالغضب عندما واجهتهم صعوبة في تعلم موضوعات جديدة وقد وافقوا على العبارة التي تقول «أشعر أحياناً بأنه لا توجد لدى قدرة على التعلم». وأظهر حوالي ثلثي الأطفال شعوراً بالقلق من الامتحانات وذكروا بأنهم احسوا بالخجل نتيجة للأخطاء المدرسية. إن مساعدة الأطفال ليشعروا بدافعية أكبر وليدرسوا بفاعلية أكثر هي من الطرق التي يستطيع من خلالها الآباء مواجهة اتجاهات الأطفال السلبية نحوالمدرسة، كما أن هناك اقتراحات توجه للآباء لكي يؤثروا على المدارس بحيث تصبح أمكنة أكثر إيجابية وإثارة بالنسبة للأطفال.

---

١ - National Survey of Children. Foundation for Child Development, New York, (1976).

سوء استخـدام العقاقير (Drug Abuse)

يستهلك الأمريكيون من مختلف الأعمار في العصر الحاضر، مقادير كبيرة ومتنوعة من العقاقير أكثر مما كان عليه الحال في أي وقت مضى، وتشمل هذه العقاقير الأسبرين والحبـوب المنوّمة والمهدئات والمخدرات. وسوف نناقش في هذا الفصل العقاقير ذات الفاعلية النفسية (psychoactive) وهي المواد التي تؤدي إلى نشاط كيميائي في الدماغ يؤثر على المشاعر والتفكير والسلوك وهناك أشكال متنوعة من العقاقير ذات الفاعلية النفسية تتضمن المثيرات والمهدئات والمخدرات.

ويعـرّف سوء استخـدام العقاقير بأنه استعمال أية مادة كيميائية، سواء أكانت مشروعـة أم غير مشروعة، تؤدي إلى أذى جسمي أو عقلي أو اجتماعي للشخص أو للآخرين المحيطين به. ومشكلة سوء استخدام العقاقير لا تعتبر مشكلة حديثة الظهور، فقد كانت موجودة عبر التاريخ المكتوب. إذ أن الناس في مختلف الأزمنة والأقطار ومن مختلف الأعمار استخدموا العقاقير لخفض آلام المعاناة اليومية أو للحصول على خبرات خاصة لا تتوافر دون العقار. أما ما هو جديد في أيامنا هذه فهو وفرة العقاقير وتزايد استخدامها من قبل فئات عمرية أصغر سناً.

الإدمان على العقاقير (Drug Addiction) :-

ما هو الإدمـان على العقـاقير؟ متى يعتبر الطفل مدمناً؟ تعرف منظمة الصحة العالمية الادمان بأنه حالة من التسمم الدوري والمزمن المؤذية للفرد والمجتمع، والناتجة عن تكرار استخدام العقار، وتتصف حالة الإدمان بمايلي :-

١ ـ وجود رغبة قهرية قوية في الاستمرار في أخذ العقار والحصول عليه بأية طريقة.
٢ ـ وجود ميل لزيادة الجرعة.
٣ ـ الاعتماد النفسي وأحياناً الجسمي على الآثار التي يتركها العقار.

وفي أغلب الاحيان لا يكون الفرد واعياً لانتقاله من الاعتياد إلى الاعتماد إلى الإدمان الا بعد أن يكون قد فات الأوان، وعندما يعي ذلك يكون قد أصبح أسيراً للعقار.

والاعتماد على العقار هو حالة من الاعتماد النفسي أو الجسمي أو كليهما تنتج عن الاستخدام المزمن للعقار بشكل متقطع أو مستمر. كما يعرف الاعتماد النفسي بالاعتياد، ويعني الـرغبة النفسية في تكرار استخدام العقار بشكل متقطع أو مستمر وذلك لأسباب

انفعالية. فالمراهق الذي لا يستطيع التوقف عن تدخين الماريجوانا يعاني من اعتماد نفسي، فهو يعتمد على العقار للحصول على مشاعر جيدة، وعندما لا يحصل عليه يشعر بالضعة ويصبح كل ما يشغل تفكيره هو الحصول على مزيد منه.

والادمان مصطلح يستخدم للدلالة على الاعتماد الجسمي على العقار، ويتضمن التعريف العلمي للادمان تطوير حالة من الاحتمال والانسحاب، فعندما يطور الفرد حالة الاحتمال يصبح بحاجة إلى كميات أكبر وأكبر من العقار للوصول إلى النتيجة نفسها. وكذلك عندما يتم التوقف فجأة عن العقار الذي تم الادمان عليه يظهر تأثير الانسحاب الذي يتسم بأعراض مثل التقيوء والتشنج. ومع أن الادمان على المخدرات هو أمر معروف، إلا أن تعاطي كميات كبيرة من المنومات وبعض المهدئات والمثيرات يمكن أن يؤدي إلى الإدمان أيضاً.

وتظهر الاحصاءات الحديثة حقيقة مذهلة هي أن سوء استخدام العقاقير والادمان على المخدرات هي أمراض الأشخاص اليافعين، فحوالي ٩٠٪ من المدمنين المعروفين بدأوا وهم مراهقون باستخدام عقاقير لا تؤدي إلى الادمان مثل الغراء والماريجوانا. والصغار عرضة لسوء استخدام العقاقير لأن عدواه تنتشر بسهولة بينهم من واحد لآخر، والادمان ينتشر عادة عن طريق «صديق» لا عن طريق المحترفين، وتنتشر حالات الأدمان أكثر ما يمكن في الفئة العمرية بين ١٦ و٢٨ سنة.

ويركز هذا الفصل على العقاقير «المدخلية» التي يبدأ الصغار عادة بتعاطيها في البداية، وتشمل التبغ والكحول والماريجوانا ومواد الاستنشاق.

التبـــــغ : -

يكتسب الأطفال التدخين في وقت مبكر، وقد انخفض عمر البدء في التدخين بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة، ففي دراسة أجريت في بورتلاند (Portland) بولاية أوريجون (Oregon) ، على سبيل المثال، أظهرت النتائج زيادة مطردة في تجريب التدخين عبر الصفوف المدرسية. وينخفض المعدل بعد الصف التاسع مما يشير إلى أن معظم الأطفال يبدأون في تجريب السجائر في مرحلة المدرسة المتوسطة أي في الصفوف السابع والثامن والتاسع(١). وعندما يصبح المراهقون في عمر ١٨ سنة فإن ٤٢٪ من الاولاد وحوالي ٢٨٪ من البنات يصبحون من المدخنين المنتظمين. إن نسبة انتشار التدخين بين الشباب الذكور

أصبحت ثابتة في السنوات الأخيرة، أما نسبة المدخنات بين المراهقات الإناث فهي في تزايد. وما إن يبدأ المراهق التدخين بانتظام حتى يصبح من الصعب عليه التوقف، حيث يطور الفرد اعتماداً نفسياً قوياً على التدخين. وهناك أدلة تشير إلى أن التدخين بكثرة يؤدي إلى حدوث اعتماد جسمي ناتج عن مادة النيكوتين الموجودة في التبغ.

وتشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن هناك أربع خصائص تظهر لدى المدخنين من الصغار على نحو أكبر مما تظهر فيه لدى غير المدخنين من العمر نفسه، وهي: (١) أن يكون آباؤهم من المدخنين، (٢) أن يكونوا من بين الأطفال الأقل نجاحاً في المدرسة، (٣) أن يكون لهم أصدقاء يدخنون ـ مع أنه من غير الواضح فيما إذا كانت المجموعة التي تدخن هي التي تؤثر على المراهق ليدخن، أم أن المدخنين يبحثون عن أصدقاء يدخنون، (٤) وأخيراً، يستخدم بعض الأطفال التدخين كرمز للاستقلال والتمرد ضد الأبوين.

الأسباب:

نادراً ما تكون تجربة السيجارة الأولى للطفل تجربة ممتعة، والسبب الرئيسي الذي يعطيه طلبة المدارس للبدء في التدخين هو ضغط مجموعة الرفاق وخاصة ضغط «الصديق المفضل»[1]. فالصغير الذي يقبل الدعوة للتدخين يحظى بتقبل أكثر من قبل رفاقه المدخنين كما يظهر بمظهر «الصلب، والهادىء والناضج، والمغامر».

كما أن الصغار يكونون أكثر احتمالاً لأن يصبحوا مدخنين إذا كان والداهم أو أخوتهم الأكبر يدخنون. والتدخين، أيضاً، ظاهرة ترتبط بالطبقة الاجتماعية فالصغار الذين لا يتطلعون لإكمال دراستهم الجامعية تبلغ نسبة المدخنين بينهم أكثر من ضعف النسبة بين الصغار الأوفر حظاً من الناحيتين الاقتصادية والتعليمية الذين من المتوقع أن يلتحقوا بالجامعات[1]. ويبدو أن الصغار المحرومين من التعليم يواجهون ضغوطات أكبر لكي يتبنوا سلوكات تنم عن الاستقلالية والنضج، وبالاضافة إلى ذلك، فإن التحصيل الدراسي والمشاركة في الألعاب الرياضية يرتبطان سلبياً بالتدخين[1].

وفي سنوات المدرسة المبكرة، فإن جميع الأطفال تقريباً يعبرون عن مشاعر سلبية قوية ورفض أخلاقي للتدخين، وغالباً ما يلحون على الكبار بضرورة وقف التدخين، إلا أنهم عندما يصلون إلى المراهقة يميلون لأن يصبحوا أقل احتمالاً بكثير لإدانة عادة التدخين

بشكل مطلق. ويبدو أن هذا التحول يرجع إلى الانتقال من مرحلة الأخلاق المطلقة التي تميز الطفل إلى مرحلة التفكير النسبي القائم على الاحتمالات لدى المراهقين[٣]. ويؤدي ذلك إلى التساؤل حول قيم الراشدين كما يؤدي في بعض الحالات إلى تجريب سلوكات كانت مرفوضة سابقاً.

تأثير التدخين :

الاثر الفوري : إن دخان التبغ هو مزيج معقد جداً من الغازات والمواد الكيميائية. وعندما يتم استنشاق الدخان إلى الرئتين فإن أجزاء من الجسيمات السامة تبقى في الجسم وتجعل من الصعب عليه أن يقوم بوظائفه، ويحدث تهيج في فم المدخن ولسانه وحنجرته ورئتيه، ويمكن أن تنخفض شهيته للطعام ويصبح تنفسه صعباً.

ويحتوي دخان التبغ على كميات صغيرة مما يلي :-

القطرانات (Tars) وهي جزيئات تكسو الرئتين وتباطيء عملها الطبيعي، لأن المدخن العادي يستنشق أكثر من (ربع) باينت (Pint) من قطران السجائر في السنة* . والقطران هو عامل هام في تطوير سرطان الرئة والحنجرة.

النيكوتين - عقار منبه يزيد من خفقان القلب ويرفع ضغط الدم ويسارع التنفس مما يؤدي إلى اعاقة في مختلف النشاطات. والنيكوتين بصورته النقية سم يقتل بشكل فوري، وتظهر الدراسات الحديثة ان استنشاق النيكوتين قد يكون ممتعاً ويؤدي إلى اعتماد جسمي بحيث يصعب تركه.

الاخطار على المدى البعيد: يبدو أن انتشار بعض الأمراض القاتلة في الولايات المتحدة في تزايد بالرغم من كل الجهود لضبطه. ومن بين هذه الأمراض سرطان الرئة والنوبات القلبية والسكتات، وأمراض الجهاز التنفسي مثل الالتهاب الشعبي المزمن وانتفاخ الرئة. وبسبب اقتران هذه الأمراض بالتدخين أصبحت السجائر تعتبر المشكلة الأساسية للصحة العامة في الولايات المتحدة. لقد أصبح التهديد القاتل لتدخين السجائر على الصحة العامة معروفاً جيداً منذ التقرير الأول الذي أصدرته سنة ١٩٦٤ مجموعة متميزة من العلماء عينتها لهذا

★ الباينت الواحد يساوي $\frac{1}{8}$ الجالون أو ٥٦٨٣ر. من اللتر (المترجان)

الغرض الجمعية العامة للجراحين في الولايات المتحدة. وقد صدر تقرير ثان حديث عن جمعية الجراحين العامة سنة ١٩٧٩ تمت فيه مراجعة آلاف الدراسات التي عززت بقوة التهمة الموجهة للسجائر والتي وردت في التقرير الأصلي، وفيمايلي خلاصة للحقائق الأساسية التي تضمنها التقرير الثاني:

- إن النسبة العامة للوفيات بين المدخنين أعلى بمقدار ٧٠٪ من النسبة بين غير المدخنين، وتزداد النسبة بزيادة كميات السجائر المدخنة. إلا أن النسبة بين المدخنين السابقين الذين أقلعوا عن التدخين منذ ١٠ إلى ١٥ سنة تصبح قريبة من نسبة الوفيات بين غير المدخنين.
- ان نسبة الوفيات بين مدخني السيجار والغليون هي أعلى بقليل من نسبة الوفيات بين غير المدخنين ولكنها أقل بكثير من نسبة الوفيات بين مدخني السجائر.
- بالنسبة لمدخني السجائر ذات القطران والنيكوتين المنخفض (أقل من ١٧,٦ ملجم قطران و١,٢ ملجم نيكوتين) فإن نسبة الوفيات هي أعلى ب ٥٠٪ مما هي عليه بين غير المدخنين.
- تعتبر أمراض شرايين القلب هي السبب الرئيسي لزيادة الوفيات بين مدخني السجائر، يتلوها في ذلك سرطان الرئة وانسداد الرئة المزمن.
- تدخين السجائر عامل رئيسي في خطر النوبات القلبية والموت المفاجيء للرجال والنساء، ومن الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالنوبة القلبية يزداد بمقدار عشرة أضعاف لدى النساء اللواتي يستخدمن حبوب منع الحمل.
- يرتبط تدخين السجائر سبباً بسرطان الرئة لدى الرجال والنساء، وخلال عقد من الزمن يمكن أن يصبح سرطان الرئة السبب الرئيسي لوفيات السرطان بين النساء بدلاً من سرطان الثدي.
- التدخين هو عامل مسبب لسرطان الحنجرة والفم والمريء، وتظهر دراسات الأوبئة وجود اقتران ذي دلالة بين تدخين السجائر وسرطان المثانة. والسجائر تقترن بسرطان الكلية لدى الرجال ولكن ليس لدى النساء.
- هناك اقتران ذو دلالة بين السجائر وأمراض القرحة الناتجة عن العصارة الهضمية، وتزيد السجائر من خطر الوفاة نتيجة لهذه الامراض.
- يمكن أن تتحول المواد الكيميائية في أماكن العمل إلى عناصر مؤذية نتيجة للتدخين.
- الأطفال المولودون لأمهات كن يدخن أثناء الحمل يقل وزنهم بالمعدل بمقدار ٢٠٠ جرام

عن أطفال الامهات غير المدخنات.

- يؤدي تدخين الأم إلى زيادة خطر الإجهاض التلقائي وموت الجنين أو الطفل حديث الولادة بالمقارنة مع أطفال الأمهات غير المدخنات.
- هناك دلائل متزايدة تثبت أن أطفال الأمهات المدخنات يمكن أن تكون لديهم إعاقات في النمو الجسمي والعقلي والانفعالي.
- إذا كان الأبوان يدخنان يزيد احتمال أن يعاني الأطفال من الالتهابات الشعبية وذات الرئة خلال السنة الأولى من العمر.

إن رجلاً عادياً عمره ٢٥ سنة لم يسبق له أن دخن بانتظام يتوقع أن يعيش أكثر بست سنوات ونصف من رجل يدخن علبة أو أكثر من السجائر كل يوم، وهناك تقديرات تشير إلى أن الشخص كثير التدخين ينقص من عمره بمقدار ٦ دقائق لكل سيجارة يدخنها - دقيقة من الحياة مقابل كل دقيقة من التدخين.

وربما كان مما يهم المدخن صغير السن هو معرفة أن التتائج السيئة للتدخين يمكن أن تظهر في وقت مبكر من بدء التدخين، فضيق التنفس والسعال الناتج عن التدخين، وزيادة نبضات القلب يمكن ان تحدث جميعاً لدى المدخن صغير السن، وإذا استمر التدخين فان هذه الأعراض يمكن ان تتطور لتصبح أمراضاً خطيرة. هذا ويعاني المدخنون من أمراض أكثر، وخاصة الأمراض المزمنة، من غير المدخنين، ونتيجة لذلك فهم يفقدون مقداراً أكبر من وقت العمل أو المدرسة. وبتحديد أكثر، هناك ١١ مليون حالة سنوياً في الولايات المتحدة زيادة عما يمكن أن يكون عليه الوضع بالنسبة لمعدل الإصابات المرضية لدى غير المدخنين، وبالتالي فإن المدخنين يتغيبون عن عملهم بسبب المرض أكثر من غير المدخنين بمقدار الثلث.

الوقايـة :

تظهـر الدراسات صعوبة مساعدة المدخنين الراشدين على وقف التدخين، وحتى الآن، فإن الآبـاء لم يكـونـوا ناجحـين جداً في التأثير على الصغار لكي لا يبدأون عادة التدخين. والاتجاهات الرئيسية في الوقاية من التدخين هي النموذج الوالدي والتربية المتعلقة بالعقاقير في البيت والمدرسة.

١ ـ النموذج الوالدي (Parental Modeling) :ـ

ان أهم ما يفعله الوالدان لمنع الأطفال من التدخين هو أن لا يدخنا، فالأطفال أكثر احتمالاً لأن يتأثروا بالنموذج الذي تقدمه من تأثرهم بمواعظك، إذ يشير تقرير اللجنة العامة للجراحين بأنه إذا كان الأبوان مدخنين فهناك احتمال كبير بأن طفلهما سوف يكون مدخناً أيضاً. وبشكل أكثر تحديداً، إذا كان كلا الابوين وأحد الأخوة الأكبر من المدخنين فإن احتمال أن يكون الطفل مدخناً هو ٤ أضعاف الاحتمال فيما لو كانوا جميعاً غير مدخنين، واذا كان أحد الوالدين مدخناً زاد احتمال أن يكون الطفل مدخناً ايضاً.

٢ ـ التربية البيتية الخاصة بالعقاقير : ان المناقشة الصريحة المتعلقة بالتدخين والتي يقدم فيها الأب حقائق موضوعية يمكن أن يكون لها تأثير بالنسبة لبعض الأطفال، وهناك فرق بين الأب الذي يقول «افعل ما تريد، فأنا لا أهتم» وبين الذي يقول لطفله «سوف أترك لك حرية الاختيار، لكنني أهتم بك وسوف أساعدك لكي يكون قرارك حكيماً».

إن الخوف من النتائج بعيدة المدى للتدخين مثل سرطان الرئة لا يبدو كافياً ليمنع الكثير من الأطفال من بدء التدخين، لذا فإن من الأفضل التركيز على النتائج الفورية للتدخين مثل ضيق التنفس وزيادة احتمال المرض. وفي هذه الحالة فإن الأطفال لا ينظرون إلى التدخين كأمر يرتبط بالإثارة والقوة والجرأة والجاذبية الجنسية، فهم بحاجة إلى معرفة أن كثيراً من الراشدين المدخنين لا يحبون التدخين، ويعتبرونه عبئاً على ظهورهم يتمنون الخلاص منه، ولعل من المفيد أن نعرف أن ثلثي الراشدين في الولايات المتحدة لا يدخنون وأن عدم التدخين هو بديل مقبول ومحترم.

هذا ويجب أن نتذكر ان أكثر الاطفال يبدأون بتجريب السجائر في الصفوف السابع والثامن والتاسع، لذا كن متأكداً بأن تقدم لهم الحقائق عن التبغ قبل أن يدخلوا الصف السابع أي عندما يكونون في الصف السادس.

٣ ـ البرامج التربوية المضادة للتدخين في المدرسة: من الأساليب الواعدة للوقاية من التدخين تطبيق حملة مضادة له في المدرسة، وبما أن لمجموعة الرفاق تأثيراً قوياً على الأفراد في مرحلة المراهقة المبكرة، فإن البرامج الفعّالة تستعين بالأشخاص القيادين لنشر الرسالة. ولقد طور إيفانز[٥،٤] (Evans). على سبيل المثال، استراتيجية للوقاية من التدخين تتضمن جوانب متميزة. ففي ضوء ميل الأطفال إلى أن يكونوا متوجهين على

أساس الحاضر وليس على أساس المستقبل، أكد برنامج ايفانز التربوي على الآثار الجسمية المباشرة للتدخين على الطفل، وهكذا فقد عرضت على الأطفال أدلة تظهر العلاقة بين التدخين والزيادات المفاجئة في مستوى العناصر السامة في الجسم كالنيكوتين وأول اكسيد الكربون. كما تضمن البرنامج تعليم طلبة الصف السابع الجدد أن يلاحظوا الضغوطات القوية للتدخين التي تأتي من الرفاق أو الوالدين أو وسائل الإعلام ثم شرحت للأطفال تفاصيل أساليب التعامل مع هذه الضغوطات، وأثبت هذا البرنامج فاعليته في خفض حالات التدخين بين الطلبة المشاركين. وقد كان التعليم عن طريق الرفاق المستخدم في برنامج ايفانز من الأساليب الفعالة لتزويد أعداد كبيرة من أطفال المدرسة الابتدائية بالتربية الصحية.

ومن الجدير بالملاحظة أن البرامج التربوية الوقائية تعتمد كثيراً على مبدأ التحصين النفسي (psychological inoculation) ، ويتضمن ذلك تعليم الأطفال عن طريق لعب الأدوار، مهارات إعطاء الإجابات اللفظية المناسبة لأشكال متعددة من الدعوة إلى التدخين، فمثلاً عندما يدعى الطفل «بالأرنب الجبان» لأنه لم يقبل تدخين سيجارة فإن الطفل يتعلم بأن يجيب (كنت سأكون أرنباً جباناً بالفعل لو أنني دخنت لمجرد إرضائك).

وفي برنامج آخر طوره ماك أليستر(McAlister)[٣] من كلية الصحة النفسية العامة في جامعة هارفارد تم مزج أساليب التحصين النفسي مع التعليم الذي يقوم به قادة المجموعات، وقد ظهرت نتائج مشجعة فورية لهذا الأسلوب، فقد بينت المقابلات التي اجريت مع الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين ١١ و١٢ سنة والذين شاركوا في الدراسة أنه «لم يعد بينهم من يدخن» وأن التدخين لم يعد بالنسبة لهم رمزاً للرجولة وبرود الأعصاب.

العلاج :

ماذا يمكن أن يفعل الوالدان إذا كان الطفل قد أصبح مدخناً منتظماً؟

١ ـ المواجهة (Confrontation) :ـ

تأكد من أن يعي الطفل تماماً الخطر الجدّي للتدخين على صحته، وأن يرى ذلك كخطر يهدده شخصياً. ومن المفيد أن يوافق الطفل على أن من الممكن التوقف

عن التدخين وأن هناك فوائد قيمة تنتج عن التوقف، ومن بين الفوائد المباشرة لذلك: الاستعداد الأفضل للنشاط الرياضي، وتحسن مذاق الطعام، والشعور بالاستقلالية وضبط الذات، وتحسن الوضع الجسمي، والتخلص من البقع القبيحة التي تغطي الأسنان والأصابع، وتوفير النقود لاستخدامها في أغراض أخرى. أما الفوائد بعيدة المدى فتتضمن: الانخفاض الملحوظ في مخاطر التعرض لأمراض الجهاز التنفسي وأمراض القلب وسرطان الرئة.

ويبدو أن كثيراً من المدخنين الصغار يعتقدون بأنه في الوقت الذي سيكونون فيه قد دخنوا لفترة طويلة - ربما بعد ٢٠ سنة - سيكون العلماء قد اكتشفوا «معجزات علاجية» للسرطان وأمراض القلب والجهاز التنفسي، إلا أن هذا الاعتقاد ليس أكثر من تمنيات. ويحتاج الأطفال إلى تذكر أن العلماء ما زالوا يسعون منذ أكثر من ٥٠ سنة وحتى الآن لإيجاد طريقة للوقاية من السرطان أو علاجه. إلا أنهم لم يحققوا الا نجاحاً محدوداً في ذلك، أما أمراض الرئة مثل انتفاخ الرئة فما زالت في تزايد وليس هناك ما يشير إلى أنه قد تم التوصل إلى علاج ناجح لهذه الأمراض.

ويمكن اللجوء إلى مساعدة الأطباء أو الاخصائيين الصحيين أو مدربي الرياضة الذين يمكن أن يكون لهم، عن طريق المواجهة، تأثير قوي على المراهق المدخن، فقد أظهرت الملاحظة أن حوالي ربع المدخنين يمتنعون عن التدخين لمجرد تحذيرهم من قبل طبيب الأسرة.

٢ - المساعدة على التوقف:

إن معظم المدخنين الصغار لديهم الرغبة في التوقف عن التدخين إلا أنه تعوزهم قوة الإرادة، وهناك الكثير من الكتب والمواد القائمة على المساعدة الذاتية التي يمكن أن تقدم للمراهق الذي يرغب في ترك التدخين إلا أنه يجد صعوبة في ذلك، فمثلاً هناك مادة تعليمية أعدتها «الدار القومية للتدخين والصحة» بعنوان «مساعد المدخن لوقف التدخين: بطاقة تعداد (scorecard) ». يتم تشجيع القاريء لكي يبدأ عادة جديدة - هي عدم التدخين - بأن يفكر بالآثار الايجابية لعدم التدخين أي بالأمور الجيدة المتوقعة. وتزود بطاقة العد (scorecard) الشخص الممتنع حديثاً عن التدخين ببطاقات أسبوعية يسجل عليها كل يوم قضاه دون تدخين ويلاحظ كم وفّر من النقود.

وتغطي هذه البطاقات ثمانية أسابيع أو ٥٦ يوماً من العادة الجديدة. وللحصول على نسخ يمكن الكتابة إلى العنوان التالي :ـ

Scorecard, Rockville, Maryland 20852.

ويمكن للصغار الذين يجدون صعوبة في ترك التدخين بمبادرة ذاتية منهم أن يحصلوا على المساعدة بمراجعة عيادة لوقف التدخين*. وتقدم هذه العيادات دعماً جماعياً وأساليب علمية لكسر عادة التدخين.

وهناك تقديرات تشير إلى أن حوالي ثلث المدخنين الذين يحاولون وقف التدخين ينجحون في ذلك، أي أن عدة ملايين من الناس ينجحون في ترك التدخين كل سنة. وقليلو التدخين أكثر نجاحاً من كثيري التدخين، كما أن أولئك الذين يراجعون العيادات لديهم نسبة نجاح أعلى. إن النسبة العامة للنجاح لمراجعي العيادات تتراوح حسب التقدير المتشدد بين ٣٥٪ و٤٠٪، وهذه النسبة أعلى مما كانت عليه قبل ٥ أو ٦ سنوات حيث كانت بحدود ١٠٪ و١٥٪.

٣ ـ تقليل الخطر :

إذا لم يكن بوسع الصغير ترك التدخين تماماً فإن الخطوة الأفضل تصبح مساعدته ليقلل من أخطار التدخين. ولقد تم في المؤتمر الدولي للتدخين والصحة المنعقد في لندن سنة ١٩٧١ تحديد خمس خطوات إيجابية يمكن للمدخن عن طريقها تجنب الآثار الضارة للتدخين، وهذه الخطوات هي :ـ

١) اختر سجائر ذات قطران ونيكوتين أقل.

٢) لا تدخن كل السيجارة، إذ أن الثلث الأخير من السيجارة يحتوي على ٥٠٪ من مجموع القطران والنيكوتين، وهذه السموم تتركز بشكل خاص في السحبات القليلة الأخيرة من السيجارة. وكذلك، تجنب السجائر الأطول لأن تركيز الخطر فيها أكبر.

٣) خذ سحبات أقل من كل سيجارة : حاول أن تقلل عدد المرات التي تسحب فيها من كل سيجارة.

---

* من الأمثلة على هذه العيادات : Smoke Watches International or Smokenders

٤) قلل من الاستنشاق : تذكر أن الدخان الذى يدخل إلى رئتيك يؤدي إلى معظم الضرر.

٥) دخن عدداً أقل من السجائر: حاول أن تحدد وقتاً معيناً في اليوم أو أوقاتاً متعددة تعد نفسك فيها بعدم التدخين، وتعوّد ان تسأل نفسك «هل أنا حقاً بحاجة إلى هذه السيجارة»؟.

References: المراجع :

1. Johnston, L.D., Bachman, J.G., and O'Malley, P.M.: *Drug Use Among American High School Students, 1975-1977.* National Institute on Drug Abuse, Rockville, MD (1977).
2. Horn, D.: "Modifying smoking habits in high school students." *Children* 7: (1960), pp. 63-65.
3. McAlister, A.L. *et al.* "Adolescent smoking: Onset and prevention." *Pediatrics*: (1979), in press.
4. Evans, R.I.: "Smoking in children: Developing a social-psychological strategy of deterrence." *Journal of Preventive Medicine* 5: (1976), pp. 122-127.
5. Evans, R.I. *et al.*: "Deterring the onset of smoking in children." *Journal of Applied Social Psychology* 8: (1978), pp. 126-135.
6. McRae, C.F. and Nelson, D.M.: "Youth to youth communication on smoking and health." *Journal of School Health*: (October, 1971), pp. 445-447.

الكحـــول :

تعتبر الكحولية واحدة من مشكلات العقاقير الأكثر شيوعاً وخطورة، ومع أن حوالي ثلث الراشدين في الولايات المتحدة يعتبرون من الممتنعين عن الكحول، إلا أن واحداً من عشرة ممن يشربون الكحول هم كحوليون أو ممن لديهم مشكلة شرب الكحول، وهذا يعني ان ما لا يقل عن ٩ ملايين أمريكي هم كحوليون ولقد أصبح سوء تعاطي الكحول منتشراً في الولايات المتحدة بحيث أن واحداً من كل خمسة أمريكيين يرى أن الكحولية هي سبب لمشكلة جدية تعاني منها أسرته، وهي مشكلة مزعجة إلى درجة أن ٢٠٪ من الراشدين في هذه الايام يفضلون منع الكحول.

وتشير تقارير المجلس القومي الخاص بالكحولية إلى أن التعاطي المشكل للكحول هو في ازدياد ملحوظ بين الأولاد والبنات في عمر لا يتجاوز ١٢ سنة. وتشير احدى الدراسات الحديثة[١] إلى ان معظم المراهقين يبدأون شرب الكحول في عمر ١٣ أو ١٤ سنة وأن حوالي ٧٠٪ من المراهقين قد شربوا نوعاً من الكحول. وحوالي نصف المراهقين ذكروا بأنهم شربوا لدرجة السكر مرة واحدة على الأقل، وحوالي خمس المراهقين قالوا بأنهم يصلون إلى درجة الثمل بمعدل مرة أو أكثر في الشهر. والبيرة هي الشراب المفضل للمراهقين، وأكثر مكان يشربون فيه هو البيت، والأصدقاء هم عادة ندماء الشراب. وقد أثبتت هذه الدراسة[١] أيضاً أن هناك اقتراناً عالياً بين ممارسات الشراب لدى المراهقين وطرق الآباء أو الرفاق في الشراب.

يشير المعهد الوطني للكحولية واساءة استخدام الكحول إلى ان حوالي ١,٣ مليوناً من المراهقين أو ممن في سن ما قبل المراهقة يشربون بشكل زائد، وحوالي نصف من قتلوا في حوادث سيارات ذات علاقة بالكحول هم من المراهقين. وقد زادت مشكلة تعاطي الكحول انتشاراً بين الشباب في الولايات المتحدة بحيث تضاعفت خلال العقد الماضي. والكحول أقل كلفة من غيرها من العقاقير، والحصول عليها أسهل بكثير واستخدامها مقبول لدى الراشدين أكثر من باقي العقاقير.

الأسبـــاب :

لماذا تزداد أعداد الشباب الذين يشربون الكحول ؟

إن واحداً من الأسباب هو ضغط الرفاق (تأثير الأصدقاء)، فقد قال أحد المراهقين «انني اشرب لأن جميع أصدقائي يشربون»، وهذه الجملة شائعة بين المراهقين، بينما قال

آخر «انني لا اريد ان ابدو شاذاً ولذلك بدأت بالشرب».

ان كثيراً من الصغار يشربون لأن الشراب «يجعلني اشعر بالسعادة ويساعدني على قضاء وقت طيب». ومن الاسباب التي يعطيها الصغار للشرب انهم يشعرون بالملل في حياتهم، أو أن لديهم مشكلات في البيت أو المدرسة، أو أنهم يخافون المستقبل في عالمهم المحفوف بالغموض والقسوة.

وأكثر الأسباب التي يذكرها الصغار شيوعاً هي تأثير الوالدين ومجتمع الراشدين بشكل عام. ففي مجتمع يتسامح مع كثرة الشراب، ويعتمد فيه ملايين الراشدين على الكحول ليس من المستغرب أن نجد أعداداً متزايدة من صغاره يتجهون للاعتماد على الكحول. وعندما يعيش الأطفال في مجتمع ينظر إلى الإكثار من المشروب أو إلى السكر كأمر شائع وأحياناً كموضوع للفكاهة فإن اتجاهات نبذ الكحول لديهم تصبح ضعيفة.

تأثير الكحول :

الآثار الفورية :

الكحول مادة طبيعية تتشكل نتيجة تفاعل السكر المتخمر مع بذور الخميرة. ومع أن هناك أنواعاً كثيرة من الكحول فإن النوع الموجود في المشروبات الكحولية هو المعروف علمياً باسم كحول الأثيل(ethyl)، وهو سائل لا لون له قابل للاشتعال وله تأثير مسكر. والكحول عقار يؤثر على العقل ويعمل كمسكن أو خافض. وبدلاً من أن يتم هضم الكحول في المعدة والأمعاء الدقيقة يتم امتصاص الكحول إلى مجرى الدم دونما تغيير. ويقوم الكبد بأكسدة أو تكسير حوالي ٢٠٪ من الكحول الموجود في الدم، أما الباقي فيحمل إلى القلب الذي يقوم بضخه عبر الدورة الدموية إلى باقي أجزاء الجسم بما فيها الدماغ. وفي الدماغ يحدث الكحول تباطؤاً في الأجزاء التي تضبط التفكير والحركة ولذا يشعر الشخص بانخفاض الكف وتدني الخوف. كما يصبح الفرد أقل قدرة على اداء المهمات المعقدة التي تتطلب درجة من الاتقان والانتباه مثل قيادة السيارة. كما أن شاربي الكحول يكونون أقل قدرة على المحاكمة الجيدة، ولذا يزيد احتمال ظهور التصرفات المحرجة والشجار والحوادث والمشكلات عندما يكون الفرد تحت تأثير الشراب.

وعندما يكون الشخص ثملاً أو سكراناً يكون في حالة من عدم الكفاءة الجسمية والعقلية حيث يضعف بصره ويضطرب ادراكه وتتباطأ استجابة بؤبوء عينه للضوء، كذلك

يتباطأ الحديث ويتدهور التناسق وتنخفض القدرة على حل المشكلات وتصبح انفعالات الفرد ومزاجه غير قابلة للتنبوء بها. وتضعف القدرة على تذكر الحوادث السابقة والمعارف كما تنخفض قدرة العقل على ربط المعلومات، وبذا تصبح القدرة على الحكم ضعيفة. ويعتمد التأثير الفوري للكحول على ثلاثة عوامل: الكمية التي يشربها الشخص، ووزن الشخص وفيما إذا كان هناك طعام بالمعدة. وكلما زادت كمية الكحول التي يشربها الفرد كلما زاد الوقت الذي يحتاجه للتغلب على آثار الكحول.

الاخطار بعيدة المدى :

يبدو أن الشرب المعتدل للكحول لا يؤدي إلى أذى دائم*. أما عندما يؤخذ الكحول بكميات كبيرة ولفترات طويلة فيمكن أن تكون له آثار جسمية مدمرة بحيث يؤدي إلى انقاص فترة حياة الشخص ما بين ١٠ و١٢ سنة. ويمكن ان يؤدي الشرب الكثير لفترة طويلة إلى تلف في القلب أو الدماغ أو الكبد أو غير ذلك من الأعضاء الرئيسية. فأمراض القلب توجد بشكل كبير بين الكحوليين إذ أن تعاطي الكحول بكميات كبيرة يؤدي مباشرة إلى احداث آثار سامة في القلب، كما يمكن أن تتأثر الرئتان بكثرة الشراب. وتلف الكبد يعتبر شائعاً بين الكحوليين، حيث يحدث تلف الكبد بين الكحوليين بنسبة تعادل ستة أضعاف حدوثه في المجتمع عامة.

وعندما يُشرب الكحول بكميات كبيرة يمكن أن يتهيج النظام المعوي ويزداد التعرض للإصابة بالتهاب المعدة والبنكرياس والقرحات. وكثيرو الشرب أكثر عرضة للإصابة بذات الرئة وغيرها من الأمراض المعدية.

إن الاكثار من الشراب لعدة سنوات يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات عقلية خطيرة أو إلى تلف دائم في الدماغ والجهاز العصبي، كما يمكن أن تتدهور الوظائف العقلية مثل التذكر والحكم والقدرة على التعلم كما قد يتدهور ارتباط الفرد بالواقع.

ان الاكثار من الشراب يعتبر سبباً لنسبة كبيرة من حوادث السير والوفيات الناجمة عنها وكذلك للحوادث التي تقع في البيت أو اثناء العمل وحوادث الانتحار والاعتداء والقتل.

---

* يتبنى المؤلفان اتجاهاً متسامحاً نحو الشرب المعتدل للكحول وبما أن هذا الموقف لا يتلاءم مع التوجه الإسلامي الذي يعمل على تحريم جميع أشكال الكحول فقد حذف المترجمان بعض الفقرات من هذا الفصل لكي تتلاءم مادته مع التوجيه الاسلامي. (المترجمان).

ان حوالي ثلثي جرائم القتل وثلث حالات الانتحار لها علاقة بالكحول، وكذلك الأمر بالنسبة لنصف وفيات الحرائق والغرق.

والأطفال هم من الضحايا البريئة للكحولية. إذ يقول الدكتور فرايز Fries مدير مركز تشوهات الولادة في جامعة فلوريدا: «يمكن القول بشكل مؤكد من البيانات الاكلينيكية المتوفرة اليوم أن المرأة التي تشرب الكحول بانتظام أثناء الحمل تواجه احتمالاً بمعدل ٥٠٪ لأن تنجب طفلاً يعاني من درجة من التخلف العقلي، واحتمالاً بمعدل ٣٠٪ لأن تنجب طفلاً يعاني من إعاقات جسمية متعددة أخرى. وهذا الضرر الذي ينال الطفل غير قابل للمعالجة كما أن كثيراً من الضحايا يحتاجون عناية خاصة طوال حياتهم اما في البيت أو في المؤسسات. ويحث المعهد الوطني للكحولية واساءة استخدام الكحول الأمهات الحوامل على عدم تناول الكحول.

الشرب وقيادة السيارة لدى المراهقين:

ان الجمع بين عدم الخبرة في الشرب وعدم الخبرة في قيادة السيارة هو بحث أكيد عن المتاعب، فآخر ما نتعلمه هو أول ما ننساه عند الطوارىء. والقيادة في سيارات اليوم وبأزمات السير القائمة هذه الأيام تتطلب قرارات تتخذ في أجزاء من الثانية، وهذه القرارات تتخذ بشكل متكرر وبنجاح من قبل الراشدين الذين تكون لديهم خبرة سنوات ومسافات طويلة ليعتمدوا عليها. كما أن حديثي العهد بالشرب لا يمتلكون الخبرة الكافية لكي يعرفوا استجاباتهم الشخصية حتى لكأس واحد من الشراب، فهم لم يكوّنوا وعياً لمدى احتمالهم ولم يتعلموا ان للكحول تأثيراً أقوى عندما يؤخذ على معدة فارغة، وأن تأثيره يتضاعف عندما يؤخذ مع وصفات طبية أو عقاقير أخرى، وأن العوامل الإنفعالية مثل الغضب والعوامل الجسمية مثل التعب يمكن أن تغير مستوى احتمال الفرد. إن وفيات حوادث السير هي من أهم الأسباب المؤدية للموت بين المراهقين. وتظهر دراسة أجريت في ميتشيغان(Michigan) أن الطلبة الذين يقودون السيارات بعد تناول الشراب يزداد احتمال تعرضهم للحوادث بمعدل ثلاث إلى أربع مرات، وهذا هو أحد أسباب ارتفاع أسعار التأمين لصغار السائقين. وعندما يصل مستوى الكحول في الدم إلى ٢٠٪ وهو المستوى الذي يظهر لدى معظم السائقين السكارى الذين يتم اعتقالهم ـ فإن خطر وقوع الحادث يكون أكثر بمائة مرة مما هو لدى السائقين العاديين.

الوقاية :

عندما يتعلق الأمر باساءة استعمال العقاقير يصبح من المهم بشكل خاص التأكيد على أن «درهم وقاية خير من قنطار علاج». إن من الأفضل الا يصبح الصغير معتمداً على الكحول أصلاً، لكي لا يضطر إلى مواجهة النتائج، وبما أن للآباء تأثيراً قوياً على أبنائهم من خلال ما يقولونه ويفعلونه. فإنهم يمكنهم الحيلولة دون تشكل مشكلة الشرب لدى اطفالهم وذلك باتباع مايلي :-

١ - المثال الوالدي : إن أكثر من ٥٠٪ ممن يسيئون استخدام الكحول أو العقاقير لديهم آباء أو «آخرون مهمون» كانوا ممن يسيئون استخدام العقاقير أيضاً، لذا فإن من المهم الا يكوّن الآباء لدى أطفالهم فكرة أن ضغوطات الحياة اليومية تتطلب الاستعانة بالمواد الكيميائية. وبدلاً من ذلك فإن على الوالدين أن يقدما نموذجاً للاستخدام العقلي للكحول والذي يعني الامتناع عن تناولها.

هذا وتظهر نتائج البحوث العلمية في العقدين الماضيين أن معظم الصغار الذين يشربون يقلدون سلوك أحد الراشدين، وأن الآباء الذين يمتنعون عن شرب الكحول يزيد احتمال امتناع أبنائهم عنه. بينما يزيد احتمال ان تظهر لدى أبناء الآباء الكحوليين مشكلات الشرب[٣]. وتظهر الدراسات ان الآباء الذين يشربون بشكل مسؤول يكون احتمال ظهور مشكلات الشرب لدى ابنائهم بمعدل يساوي نصف معدل احتمال ظهورها لدى أبناء الاشخاص الذين يكثرون من الشراب.

٢ - مناقشة الحقائق : إن معظم الصغار لا يشعرون بحرية لمناقشة موضوع الشرب مع آبائهم مع أنهم يتمنون بالتأكيد لو اتيحت لهم الفرصة لذلك. فقد قال أحد المراهقين «هل تعرف ماذا يعلمنا الراشدون عن الشراب؟ لا شيء. كل ما يقولونه هو لا تشرب لأنك لست كبيراً بما فيه الكفاية». فالأطفال يحتاجون بل ويرغبون في تعلم كيف يتخذون قرارات ذكية ومسؤولة حول الكحول.

وتكشف نتائج بحث حديث[١] ان حوالي نصف المراهقين في الولايات المتحدة يشعرون بأنه من المفيد لهم شخصياً أن يحصلوا على مزيد من المعلومات عن الكحول. وحوالي ٩٪ من الشباب الذين يشربون الكحول يشعرون بأنه في بعض الحالات يمثل استخدامهم للكحول مشكلة شخصية يرغبون في مناقشتها مع شخص آخر، ومعظم المراهقين قالوا بأن الشخص الاكثر احتمالاً لأن يناقشوا معه مشكلة الكحول هو أحد

الوالدين (٥٥٪) أو أحد الاصدقاء (٣٢٪) أو أحد الاخوة (٣١٪).

ولسوء الحظ، فإن معظم الراشدين ليست لديهم معلومات صحيحة عن الكحول، فالذين يناقشون موضوع الكحول غالباً ما يكررون ويعتقدون بعبارات ليست قائمة على أساس. ولكي تكون التربية بشأن الكحول فعّالة يجب أن تكون صحيحة علمياً، وقبل كل شيء يجب ان تكون لها قيمة عملية مباشرة لدى الصغار، فهم بحاجة إلى معرفة النتائج الفورية للشرب مثل تعطيل القدرة على قيادة السيارة، او الطباعة، أو اداء المهارات الرياضية، أو آثار الشرب على المحاكمة والاستدلال. وبشكل عام يجب ان تبدأ بالتحدث لطفلك عن الكحول اعتباراً من مستوى الصف السادس، فبداية المدرسة المتوسطة تعتبر بمثابة خط الخطر الذي يمكن أن يبدأ فيه الطفل بالشرب، وفي حديثك مع الطفل لا تستخدم أسلوب الوعظ أو التخويف أوالتبسيط الزائد، ولا تتوقع شيئاً كثيراً يتم في وقت قريب نتيجة لحديث قصير. تجنب أساليب الترهيب القائمة على المبالغة ولكن بين مخاطر سوء استخدام الكحول بعبارات موضوعية، وبين كيف أن الكحول يمكن أن يكون مؤذياً.

قد لا يجدي مع المراهقين الكبار ان توضع قواعد ويجبروا على اطاعتها. ان علينا أن ندرك بأن هؤلاء المراهقين سوف يقومون باتخاذ قراراتهم الخاصة بشأن الشرب، وأن واحداً من التزاماتنا هو أن نقدم لهم معلومات حقيقية بحيث يتمكنون من اتخاذ قرار يستند إلى المعلومات حول ما إذا كانوا سوف يشربون أم لا.

إن حوالي ٣٢٪ من الراشدين في الولايات المتحدة لا يشربون، والامتناع عن الشراب هو بالتأكيد قرار له الكثير من المؤيدين، ومن الأسباب التي يعطيها الناس عادة للامتناع عن الشرب مايلي:-★

أ) كراهية الشرب.
ب) رغبة الفرد في ان يكون طبيعياً وليس متأثراً بالعقاقير.
جـ) الأسباب الصحية، مثل السمنة الناتجة عن شرب الكحول.
د) عدم استساغة طعم الشرب أو أثره.
هـ) ضعف القدرة على التحكم بالذات نتيجة الشرب.

★ من المتوقع أن تكون أبرز أسباب الامتناع عن الكحول في المجتمعات الإسلامية تحريم الإسلام للخمر بغض النظر عن كثرة أو قلة الشراب «ما أسكر كثيره فقليله حرام». (المترجمان).

٣ ـ لا تستخدم الكحول كطريقة للهرب: إذا كنت تشرب الكحول كغاية في حد ذاتها، أي من أجل أثرها التخديري على الجسم والعقل يزيد احتمال أن تصبح لديك مشكلة في الشرب، ومن الأفضل ألا تتناول الكحول عندما تكون منزعجاً جسمياً أو انفعالياً أو عندما تشعر بالوحدة أو بحاجة إلى العزاء والسلوى، ففي هذه الحالات يميل الفرد للاكثار من الشراب للوصول إلى درجة السكر وتطوير اعتماد على الكحول، إن اتجاه الشرب من أجل الشرب كما تظهر ذلك الدراسات يؤدي إلى مشكلة الكحولية، فمثلاً تظهر دراسة شيرن وفيتزجيبون[١٣](Shearn & Fitzgibbon)أن الشباب عندما يحاولون التغلب على صعوبات الحياة اليومية وحالات التوتر النفسي عن طريق استخدام العقاقير تصبح مشكلاتهم أكثر تعقيداً، وبدلاً من أن تساعد العقاقير الفرد على التكيف فهي بسبب تأثيرها الفسيولوجي على الجسم ولأنها تضع الشخص في موقع المنحرف عن القيم الاجتماعية، تضيف توتراً اضافياً إلى شخص متوتر أصلاً.

٤ ـ انك تجد ما تتوقعه: يؤثر التوقع على النتائج تأثيراً قوياً كما هو الحال بالنسبة لمعظم العقاقير، فإذا كنت أحد أفراد مجموعة يريد أفرادها أن يتصرفوا كسكارى فإنك سوف تشعر بأنك ثمل حتى لو لم تشرب الا كمية قليلة من الكحول.

٥ ـ المراهقون يواجهون مخاطر خاصة: بما أن معظم المراهقين أصغر جسماً وأقل وزناً من الراشدين فإن أجسامهم تصبح أقل قدرة على إضعاف أثر الكحول. إن اونساً واحداً من الكحول يمكن ان يؤدي إلى تأثير قوي بالنسبة لشخص نحيل البنية. كما أن المراهقين أكثر عرضة للسكر نفسياً، فمرحلة الانتقال من الطفولة للمراهقة ليست مرحلة سهلة، والمراهقون يعانون من انفعالات شديدة وواسعة خلال هذه المرحلة، أخيراً فإن المراهقين أكثر عرضة من غيرهم لحوادث السيارات، فهم يميلون للمبالغة في تقدير مهاراتهم وفي تقدير امكانات السيارات التي يقودونها، كما أن الصغار أكثر رغبة بالمجازفة والبحث عن الاثارة.

٦ ـ زود الطفل بالبدائل: لقد كثر الحديث في العقد الماضي عن استخدام البدائل للوقاية من مشكلات اساءة استخدام العقاقير، والافتراض الأساسي هو أن اساءة استخدام العقاقير تصبح بديلاً أقل جاذبية للشاب المنخرط بفاعليات بناءة اختارها بنفسه. والتأكيد في اتجاه التزويد بالبدائل هو على العملية وليس على النتائج[٦]. إذ أن العملية التي يقوم من خلالها الفرد باستكشاف طرق لإشباع حاجاته الداخلية أكثر أهمية من نتائج النشاطات المحددة التي يقوم بها.

وفي البحث عن البدائل، من الضروري تحديد ميول الطفل ودوافعه الخاصة، فالصغير الحيوي الباحث عن الإثارة يمكن أن يتم توجيهه إلى نشاطات جسمية تقوم على المغامرة مثل النشاطات الرياضية والكشفية. وتساعد التدريبات على التأمل واليوجا (Yoga) في حصول الطفل المتوتر على الاسترخاء وضبط التوتر كما تزوده ببديل أفضل من العقاقير لتحسين المزاج. يقول بريشر (Brecher) ومحررو تقارير المستهلك[٧] (Consumer Reports) «إنك ترى كثيرين من مستخدمي العقاقير يتحولون عنها إلى تدريبات التأمل. إلا أنك لا ترى أحداً يتحول عن التأمل إلى العقاقير». ويعطي ويل[٨] (Weil) وصفاً تفصيلياً لطرق تستخدم لتغيير مستوى الوعي دون استخدام العقاقير.

ومن البدائل الهامة تلك التي تتعلق باعتبار الذات أو مفهوم الذات لدى الشباب، فكلما كان مفهوم الذات لدى الشخص أقوى كلما قل احتمال أن يستجيب إلى ضغوطات الرفاق لكي يشرب، وكلما قلت حاجته لأن يثبت نفسه عن طريق التهور في الشرب، وهناك طرق متعددة تستخدم لتنمية اعتبار الذات[٩].

هذا ويشكو كثير من المراهقين بأنه ليس لديهم ما يفعلونه وتزويدهم بأماكن مناسبة يلتقون فيها للرقص أو الاستماع للموسيقى أو مجرد الاجتماع يمكن أن يكون خدمة مفيدة. إن مركز الشباب يعطي للمراهق ما يفعله في وقته في جو من الاشراف، كما أن المركز مكان جيد للراشدين ليقيموا علاقة مناسبة مع الشباب الذين يمكن ان تكون لديهم مشكلة ذات علاقة بالعقاقير، ويمكن كذلك أن يكون مكاناً لإعطاء معلومات عن مشكلات إساءة استخدام العقاقير.

٧ ـ البرامج التربوية في المدرسة : إن كثيراً من البرامج التربوية التقليدية التي صممت للوقاية من سوء استخدام العقاقير لم يكن حظها من النجاح أكثر مما كان الأمر بالنسبة للبرامج الأولى للوقاية من التدخين. والحقيقة هي أن البرامج السيئة أو الساذجة للتوعية حول الكحول والمخدرات قد تزيد من احتمال استخدامها[١٠]. على أن بعض الاتجاهات الحديثة مثل الاتجاه القائم على «التحصين السيكلوجي» الذي وصف في فصل سابق تبدو اتجاهات واعدة، ففي التحصين السيكلوجي يتم تحذير الشباب مسبقاً من تأثير الرفاق الداعي إلى الأساليب الخاطئة في تجريب الكحول والعقاقير، كما يتم تدريبهم بشكل منتظم على استخدام مهارات تأكيد الذات لمقاومة هذا التأثير،

وفي اختبار استطلاعي لهذا المفهوم قام ماك آليستر[١١] (McAlister) باستخدام الطلبة القياديين في الصف السابع لمناقشة مواقف تمارس فيها ضغوطات على شخص صغير السن لكي يشرب الكحول أو يدخن الماريجوانا، وقد أجريت مسابقة في كل صف وزعت فيها كجوائز تسجيلات غنائية لمطربين يحبهم الشباب لا تشجع أغانيهم استخدام العقاقير، وقد قدمت هذه الجوائز لمن يقترح أفضل طريقة يمكن أن تستخدم لمواجهة الضغوط، وقد تم تمثيل الاستجابات الأفضل أمام الصف، كما أعطي جميع الطلبة بعد انتهاء المسابقة أزراراً كتب عليها «إنني في مزاج جيد بطبيعتي». وقد تم ابلاغ الطلبة بأن هذه العبارة هي ما يقوله طلبة الجامعة عندما توجه اليهم ضغوطات للشرب أو لاستخدام العقاقير، وبعد ذلك كان الطلبة يناقشون معنى العبارة، وقد أظهرت النتائج وجود بعض الفاعلية لهذا البرنامج في خفض استخدام العقاقير لدى الطلبة المشاركين.

وهناك برامج مدرسية أخرى حاولت خفض إساءة استعمال العقاقير عن طريق مساعدة الأطفال على توضيح قيمهم الأساسية، وفي هذه البرامج يناقش الجانب اللاأخلاقي في السكر الذي يعطي للفرد الحق في تدمير نفسه وتدمير الغير، كما يتم توضيح الاستخدام المسؤول للعقاقير. وتظهر النتائج الأولية للبحوث[١٢] أن المساعدة على اتخاذ قرارات أخلاقية من خلال أسلوب توضيح القيم يمكن أن يخفض من احتمال إساءة استخدام العقاقير لدى الشباب.

ويحتاج الأطفال إلى تفحص قيمتي الحرية والمسؤولية والعلاقة بينهما؛ فالحرية القصوى تعتمد على إيجاد الحد الأدنى من الضوابط على حرية الفرد التي تعتبر ضرورية لضمان الحرية لكل شخص، وهذه الضوابط التي تدعى في احتفالات تخريج كلية حقوق هارفارد : «الضوابط الحكيمة التي تجعل الناس أحراراً»، تتضمن المسؤولية والتفكير والاهتمام بالغير وأن يكون الشخص متمركزاً حول الغير بدلاً من تمركزه حول الذات، وضبط الأعمال القهرية التي يمكن أن تؤدي إلى نتائج ضارة للنفس والآخرين. إن الشخص المسؤول هو الشخص الذي تعلم أن يتنبأ بما قد تكون عليه نتائج سلوكه.

وبشكل عام فإن الشباب يقللون من أهمية الخطر الذي يترتب على المجتمع من شخص سكير، ويجب أن يتعلموا أن ينظروا إلى تصرفاتهم في إساءة استخدام العقاقير باعتبارها تصرفات تترتب عليها آثار ضارة بحقوق الآخرين، وأن من حق المجتمع ان يحمي أعضاءه بسن القوانين المضادة للعقاقير وتنفيذها.

دلائل وجود الشرب المشكل :

كثيراً ما يميل الآباء إلى تجنب وجود مشكلة الشرب لدى أبنائهم أو إنكارها، وينبغي عدم الانتظار حتى يبدأ الشاب بالتصرف كالمخمورين. إن العامل المشترك في جميع مشكلات الشرب هو ما تؤدي إليه من تأثير سيء على صحة شارب الكحول وعلى نوعية حياته وحياة الآخرين.

ويقترح الباحثون في مجال الكحول المعايير التالية لتحديد وجود مشكلة في الشرب :

١ ـ إن أي شخص يجد أنه يجب أن يشرب لكي يمارس وظائفه أو لكي يتعامل مع مشكلات الحياة هو شخص يعاني من مشكلة شرب جدية.

٢ ـ الشخص الذي غالباً ما يشرب حتى الوصول إلى درجة السكر بناء على تقريره الشخصي أو تقرير أسرته واصدقائه.

٣ ـ الشخص الذي يذهب إلى المدرسة أو العمل في حالة سكر.

٤ ـ الشخص الذي يقود السيارة في حالة سكر.

٥ ـ الشخص الذي يتحمل وجود جرح جسمي يتطلب العناية الطبية كنتيجة لحالة السكر.

٦ ـ الشخص الذي يرتكب اعمالاً مخلة بالقانون نتيجة لحالة السكر.

٧ ـ الشخص الذي يفعل، تحت تأثير الكحول، ما يقر هو بأنه لا يمكن أن يفعله فيما لو لم يكن تحت تأثير الكحول.

وفي بعض الحالات تتحول مشكلة الكحولية الحديثة التشكيل إلى مشكلة جدية حادة، وتساعد المؤشرات التالية في ملاحظة وجود مشكلة الكحولية المرضية :ـ

١ ـ وجود حاجة لشرب كميات متزايدة من الكحول للوصول إلى التأثير نفسه الذي تم الوصول إليه ذات مرة بتعاطي كؤوس قليلة.

٢ ـ فقدان القدرة على التحكم بكمية الشراب.

٣ ـ وجود ردود فعل نفسية وجسمية مؤلمة ومحددة ناتجة عن التوقف المفاجيء عن الكحول.

٤ ـ النسيان، أو عدم القدرة على تذكر ما حدث أثناء الشرب.

إن من الصعب رسم خطوط واضحة تحدد الفرق بين الشرب الاجتماعي والشرب المشكل والكحولية، إلا أنه يمكن القول إن الشرب الاجتماعي يصبح شرباً مشكلاً عندما

يؤدي تكرار الشرب إلى إلحاق الأذى بالشارب أو بالأشخاص القريبين منه، أما الكحولية أو الاعتماد على الكحول فمع أنها يمكن أن تظهر في مرحلة مبكرة من الشرب، إلا أنها تتطور عادة بعد سنوات من الشرب.

العلاج :

ماذا يستطيع أن يفعل الوالدان لمساعدة الابن الذي يعاني من مشكلة الشرب؟

١ ـ التحدث عن المشكلة : يمكنك أن تبدأ بجمع معلومات حول مشكلات تعاطي الكحول، ثم عليك ان تتحدث مع ابنك عن المشكلة وتحاول أن تفهم أسباب هذا السلوك، وقد تتضمن الأسباب انخفاض تقدير الذات، أو العصيان، أوالرغبة في الحصول على استحسان الرفاق. ابق خطوط الاتصال مفتوحة بينك وبين ابنك ولا تخف من أن تتحدث معه عن المشكلة بأمانة وصدق، ولا تتصرف على أساس من الحماية الزائدة ولا تتجنب الموضوع باعتباره قضية ابنك الشخصية، فمعظم المراهقين الذين يعانون من مشكلات الشرب يرغبون فعلاً بالتحدث عنها كما سبق أن ذكر.

وحاول أن تحافظ على هدوئك وأن تقدم معلومات أمينة في مناقشة مشكلة الشرب وتبعاتها بالنسبة لجميع الأفراد المعنيين. دع ابنك يعرف بأنك تبذل جهدك لتتعلم ما تستطيع عن مشكلات الكحول، وما دامت مشكلة الشرب تؤثر على جميع أفراد الأسرة فإن من المناسب أن تناقش في اجتماع للأسرة، وهذا الاجتماع يجب أن يتضمن الإصغاء أوالتعاطف والمواجهة والبحث المشترك على الحلول، والمهم هو أن يتقبل المراهق باخلاص حقيقة أن لديه مشكلة في الشرب.

وفي حديثك مع المراهق لا تلجأ إلى التهديد أو الرشوة أو الوعظ أو تحاول أن تجعل من نفسك شهيداً، تجنب الاستجداء العاطفي الذي قد لا يؤدي إلا إلى زيادة شعور المراهق بالذنب وبالتالي الميل إلى الشرب، ولا تجادل المراهق عندما يكون تحت تأثير الشراب وكذلك لا تتقبل تحمل مشاعر الذنب بصدد السلوك غير المسؤول لابنك.

٢ ـ التدعيم : دع ابنك يعرف بأنك مهتم به أي أظهر اهتمامك وتعاطفك، وكن مستعداً لكي تشارك معه في جلسات إرشادية إذا تطلب الأمر ذلك. إن اهتمام الأسرة وانهماكها بنشاطات المراهق اليومية يمكن أن يساعدا المراهق.

٣ ـ الإلزام البناء : إن عدم وجود دافعية للتغيير يشكل غالباً مشكلة كبيرة عندما تكون لدى الفرد مشكلة شرب، وعلى الآباء أن يعملوا كقوة دافعة لأبنائهم وأن يراقبوا سلوكهم عن كثب.

وبعد أن تتخذ موقفاً حازماً من الشرب والسلوك غير المسؤول فإن من المهم أن تضع ابنك تحت توجيهك المباشر ورقابتك الدقيقة ، إذ تظهر دراسات دونوفان (Donovan) من (مركز علم السلوك في جامعة كولورادو) أن كثيراً من المراهقين الذين يعانون من مشكلة الشرب، يعتبرون أن الشرب واحدا من مجموعة واسعة من المشكلات لديهم تتضمن السرقة، والشجار، وتخريب الممتلكات والهرب من البيت، وهؤلاء المراهقون يعانون من صعوبات في المدرسة ويحرصون على التصرف «باستقلالية». وهم يتأثرون برفاقهم أكثر مما يتأثرون بآبائهم، كما أن أصدقاءهم يكونون عادة ممن يشربون الكحول ويستخدمون الماريجوانا. إن هؤلاء المراهقين يكونون بحاجة ماسة لإشراف وتوجيه مباشر من قبل أحد الراشدين، وهم بحاجة لآباء يضعون حدوداً واضحة لهم، ولديهم الوقت والطاقة والاهتمام لمتابعة حياة أبنائهم.

ان وكزة توجه للطفل بالوقت المناسب يمكن أن تساعد على إحداث التغيير، فهي تظهر حرصك على ابنك وأنك لن تقف متخاذلاً وتدعه يدمر نفسه والآخرين. ومن الطبيعي أن يوجَّه مثل هذا الضغط قبل أن تضعف قوة الإرادة لدى الطفل نتيجة للادمان الجسمي أو الاعتماد النفسي على الكحول.

وهناك حاجة لأن توضح للطفل طبيعة مشكلته الحقيقية، وفي بعض الأحيان قد يكون من الضروري أن تجبر الطفل على تلقي إرشاد أو علاج نفسي حتى لو لم يكن راغباً في ذلك. وفي بعض الحالات فإن إقامة المراهق لفترة قصيرة في السجن أو في دار الأحداث تتيح له أن يختبر حقيقة ما يفعل والنتائج المترتبة على أفعاله، ونتيجة لذلك قد يصبح راغباً في تغيير نمط حياته.

وهناك مصادر متنوعة للمساعدة المتخصصة مثل الارشاد في عيادة الصحة العقلية. كما أن برنامج «الكحوليين المجهولين» (Alcoholics Anonymous) مفتوح لجميع الفئات العمرية، وكلما بدأت المعالجة في وقت مبكر كلما زادت فرص الشفاء.

ويمكن لجماعات المجتمع المحلي مثل جماعة خدمة الإحالة وجماعة خط الهاتف الطاريء أن توجه المدمنين إلى البرنامج الملائم.

٤ - **ناقش البدائل** : ليس هناك حدود للنشاطات المشوقة والممتعة التي يمكن القيام بها عوضاً عن الكحول كاستجابة للضجر أو الإحباط أو الوحدة أو الألم، ومن النشاطات التي يمكن أن تقترحها على الطفل: الركض وقيادة الدراجات والتمثيل، وألعاب الطيران، ورعاية الحيوان، والنحت، وغير ذلك. إن عليك أن تساعد طفلك في البحث عن بدائل ذات معنى بالنسبة له شخصياً، وهذه البدائل يجب أن تأخذ بعين الاعتبار الدوافع التي أدت بالمراهق للشرب. وقد اقترح كوهن (Cohen)[٦] قائمة تبين الدوافع العامة لاستخدام العقاقير والبدائل الموازية لهذه الدوافع، ويظهر الجدول رقم (١) القائمة المقترحة. إن البدائل لا تختلف عن آلاف النشاطات التي ينخرط فيها الناس في حياتهم اليومية لكي تضيف متعة وإثارة لحياتهم، وليست هناك حدود لمدى النشاطات التي يمكن أن تستثير مخيلة الطفل. ويجب أن تكون البدائل التي يتم اختيارها واقعية وقابلة للتحقق وذات معنى. كما يجب أن تساعد الطفل ليجد فيها فهماً للذات وتحسناً في صورة الذات وشعوراً بالإثارة.

دراسة حالة مختصرة :

كاتي (Katie) مراهقة عمرها ١٥ سنة. كان عمرها ٩ سنوات عندما شربت مع اختها حتى السكر لأول مرة من شراب البيرة الموجود في ثلاجة البيت، وقد قالت «في مدرستي لا يعتبر الشخص عادياً إذا لم يكن يشرب». «إن الفودكا هي مشروبي المفضل، وعندما ابتدأت اسكر أخذت شخصيتي ككل بالتغير، لقد أعتدت أن أكون ودودة ولكني أصبحت شكاكة لا أرغب في أن يزعجني أحد أثناء الشرب». وعندما أصبح عمرها ١٤ سنة ذهبت في رحلة إلى فلوريدا مع رجل متزوج لديه أربعة أطفال، وقد أصبحت مرتعبة مما يحدث لها وانضمت إلى مجموعة تعالج الكحوليين، ثم عادت إلى مدرستها في برونكس (Bronx) في نيويورك حيث تعيش أسرتها، ولم تتناول أي شراب بعد ذلك كما أظهرت متابعتها بعد ٨ أشهر من التوقف عن الشراب.

جدول رقم (١)

دوافع تعاطي الكحول والبدائل

مستوى الخبرة	أمثلة للدوافع	أمثلة للبدائل الممكنة
جسمية:	الرغبة في الراحة الجسمية، الاسترخاء الجسمي، التخلص من المرض، الرغبة في زيادة مستوى النشاط، وجود الاعتماد الجسمي.	الرياضة، الرقص، التدريبات، التسلق، الحمية الغذائية، اللياقة البدنية، النجارة، أو العمل في الهواء الطلق.
حسية:	الرغبة في الاثارة البصرية أو السمعية أو اللمسية أو الذوقية، الحاجة إلى الإثارة الحسية الجنسية، الرغبة في تضخيم الإحساسات.	التدريب على الوعي الحسي، الغوص الجوي، خبرة الحس بجمال الطبيعة.
انفعالية:	التخلص من الألم النفسي، محاولة حل المشكلات الشخصية، التخلص من المزاج السيء، تجنب القلق، الرغبة في الاستبصار الانفعالي، تحرير المشاعر، الاسترخاء الانفعالي.	الارشاد الفردي الفعال، العلاج الجمعي الجيد، التعلم في مجال سيكلوجية نمو الشخصية
شخصية:	الحصول على تقبل الرفاق، التغلب على الحواجز بين الفرد والآخرين، تسهيل الاتصال خاصة غير اللفظي، تحدي من يمثلون السلطة، تقوية العلاقة مع شخص آخر، تخفيض عوامل الكف في العلاقات بين الأشخاص، حل المشكلات المعلقة مع الآخرين.	المشاركة في الإرشاد الجمعي القائم على الحساسية والمواجهة، العلاج الجمعي الجيد، التعلم في مجال العادات الاجتماعية، التدريب على الثقة، الارشاد الخاص بالعلاقات الاجتماعية، التأكيد على مساعدة الآخرين الذين يواجهون مشكلات من خلال التربية.
اجتماعية (الثقافة الاجتماعية والبيئية)	تعزيز التغيير الاجتماعي، ايجاد ثقافة فرعية متميزة، تعديل الظروف البيئية غيرالمحتملة مثل الفقر، تغيير مستوى وعي الجماهير.	الخدمة الاجتماعية، العمل في المجتمع المحلي من أجل التغيير الاجتماعي الايجابي، مساعدة الفقراء أو المسنين أو العجزة أو الصغار أو تدريس المعوقين، تحسين البيئة.

تابع جدول رقم (١)

مستوى الخبرة	أمثلة للدوافع	أمثلة للبدائل الممكنة
سياسية .	الاسهام في التغيير السياسي ، التوحد مع جماعة فرعية مضادة للسلطة ، تغيير التشريعات الخاصة بالعقاقير ، اليأس من النظام السياسي الاجتماعي ، الحصول على الثروة أو النفوذ أو القوة .	الاثارة العقلية من خلال المطالعة والمناقشة ، اللعب المبدع والألغاز ، التنويم الذاتي ، التدريب على التركيز ، ألعاب اللغة ، التدريب على التفكير المبدع ، تدريبات الذاكرة .
عقلية ـ جمالية	تحسين فرص الابداع الفني ، زيادة الاستمتاع بالفنون (بالموسيقى مثلاً) ، الاستمتاع بالانتاج العقلي المتخيل .	التعليم الحر في انتاج وتذوق الفن والموسيقي والتمثيل والاعمال الحرفية والاعمال اليدوية والطبخ والخياطة والبستنة والكتابة والغناء ، الخ .
[illegible]	اكتشاف قيم ذات معنى ، فهم طبيعة الكون ، إيجاد معنى الحياة ، بناء الهوية الشخصية ، تنظيم بناء المعتقدات .	المناقشات ، الندوات ، الدراسة في معنى الحياة ، دراسة الاخلاق طبيعة الحقيقة ، البحوث الفلسفية ذات العلاقة ، الاستكشاف المدحه لنظام القيم .
روحية / صوفية	تجاوز التدين التقليدي ، الاستبصار الروحي ، الوصول إلى مستويات أعلى من الوعي ، الرؤية الالهية ، الوصول ، تسهيل تدريبات اليوجا ، التنوّر ، الحصول على قوى روحية .	التعرف على طرق النمو الروحي غير الكيميائية ، دراسة [illegible]يانات ، التعرف على الصوفية التطبيقية ، التأمل ، تدريبات اليوجـا .

6. Cohen, A.Y.: "The journey beyond trips: Alternatives to Drugs." In *It's So Good You Don't Even Try it Once: Heroin in Perspective.* Smith, D.E.; Gay, G.R., eds. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ (1972).
7. Brecher, E.M. and Consumer's Reports editors: *Licit and Illicit Drugs.* Consumer's Union, Mount Vernon, NY (1972).
8. Weil, A.T.: "Altered states of consciousness." In *Dealing with Drug Abuse.* Wald, P.M.; Hutt, P.B., eds. Praeger, New York (1972).
9. Washington, K.R.: "Success counseling: A model workshop approach to self-concept building." *Adolescence* 12: (1977), pp. 405–410.
10. Louria, D.B.: "Youth involvement in drugs." *The Futurist*: (June, 1978).
11. McAlister, A.L. *et al.*: "Adolescent smoking: Onset and Prevention." *Pediatrics*: (1979), in press.
12. Carney, R.E.: *Summary of Results From 1969–1972. Values-Oriented Drug Abuse Prevention Programs.* Educational Assistance Institute, Santa Monica, CA (1972).
13. Shearn, C.R. and Fitzgibbons, D.J.: "Pattern of drug use in a population of youthful psychiatric patients." *American Journal of Psychiatry* 128: (1972), pp. 1381–1387.

الماريجوانا - تسمى ايضاً الحشيش والكيف والسيجارة والشاي والمخدر - وهي عقار يستخرج من زهور وأوراق نبات القنب (كانبيس ساتيفا (cannabis sativa) وهو نبات ينمو في الجو المعتدل في عدة أقطار في العالم، ويتم تجفيف أوراق النبتة وزهورها ثم طحنها أو تقطيعها قطعاً صغيرة وتدخينها في السيجارة أو الغليون، كما يمكن استنشاقها أو تناولها مع الطعام. ويطلق على سيجارة الماريجوانا اسم سيجارة القنب (reefers) ، ودخانها جاف له رائحة تشبه رائحة الحبل المحروق أو العشب الجاف أو السكر المحروق. واستخدام الماريجوانا محظور، وهو موضوع للعقوبة القانونية في جميع انحاء العالم. وتعتبر الماريجوانا بعد التبغ والكحول من أكثر العقاقير التي يساء استخدامها وينفق عليها في الولايات المتحدة حوالي ١٠٠ مليون دولار في السنة بصورة غير شرعية.

الانتشار :

تشير التقديرات في الولايات المتحدة إلى أن ٣٥٪ - ٥٠٪ من طلبة الكليات والمدارس الثانوية يمكن أن يكونوا قد جربوا الماريجوانا مرة واحدة على الاقل، وأن استخدامها قد بدأ ينتشر في المدارس الاعدادية. إن ٦٥٪ من بين هؤلاء الذين دخنوا الماريجوانا يجربونها ما بين مرة وعشر مرات ثم يتوقفون عن استخدامها، وحوالي ٢٥٪ منهم يستخدمونها في المناسبات الاجتماعية، او بشكل متقطع، أو عندما تكون متوفرة، وهم يستخدمونها عادة ضمن مجموعة الرفاق. وهناك ١٠٪ يمكن اعتبارهم مدمنين يكرسون جزءاً كبيراً من وقتهم للحصول على العقار واستخدامه.

ولقد اصبح تدخين الماريجوانا منتشراً في الولايات المتحدة بين الشباب ويلقى قبولاً بحيث أصبح إغراء التجربة قوياً جداً وتصعب مقاومته، وعلى الآباء ان يتوقعوا أن بعض الشباب الناضجين والمتزنين قد يجربون الماريجوانا، إلا ان الماريجوانا تصبح مشكلة لمن يستخدمها بكثرة وينظم حياته حولها بحيث يهمل الاهتمامات والنشاطات الأخرى. إن استخدام الماريجوانا يمكن مقارنته عامة باستخدام الكحول فيما عدا أن نسبة صغيرة فقط ممن يشربون في المناسبات يمكن أن يتحركوا باطراد باتجاه الشرب المزمن.

الأسباب :

لقد وجد الدكتور لوريا[1] (Louria) الباحث المشهور في مجال العقاقير ، في

دراسة على ٢٠ ألف طالب من المدارس الاعدادية والثانوية ، أن البحث عن المتعة كان السبب الرئيسي الذي ذكره الطلبة لتجربة العقاقير. إن التركيز على أخلاق اللذة في المجتمع يؤدي بالتأكيد إلى تشجيع استخدام العقاقير، ولهذا يجب إعادة ترتيب اولوياتنا بحيث تكتسب القيم الأخرى أهمية بالمقارنة مع البحث عن المتعة الشخصية. ان فلسفة الفراغ والمتعة (leisure / Pleasure) المنتشرة في المجتمع الامريكي مع غياب القدرة على استخدام الوقت الحر بشكل بناء تؤدي إلى حالة من الضجر تزيد من احتمال استخدام العقاقير، ومن الملحوظ أيضاً ما أشار إليه لوريا من أن كثيراً من صغار الشباب الذين يشعرون بالضجر يرون أن آباءهم أشخاص غير سعداء بحياتهم، وهكذا يبدو أن الضجر ينتقل بالعدوى خاصة بين الصغار.

وقد يتجه الشباب إلى العقاقير بسبب شعورهم بالغربة وبأنه ليس هناك ما يتطلعون إليه وبأن الحرب والجريمة والتضخم هي مشكلات لا حل لها، إن اللاجدوى واللامبالاة تؤديان إلى الاعتقاد بأنه ما دمت لا تستطيع أن تغير العالم أو الاتجاه الذي يسير اليه فإن عليك أن تغير حالة الوعي لديك بحيث ترى العالم من «مزاج مرتفع»، فكل ما يهم هو وضعك الذاتي.

ومن الأسباب التي اقترحت لتفسير الانتشار الحالي للماريجوانا مايلي :ـ

١ ـ الاعتقاد بأن العقاقير يمكن أن تحل جميع المشكلات.
٢ ـ توفر أنواع متعددة من العقاقير وسهولة الحصول عليها.
٣ ـ ضغط مجموعة الرفاق الذي يؤدي بالمراهق أو الطفل للانصياع إلى نمط السلوك والتسلية الذائع وإلى استخدام العقاقير.
٤ ـ البحث عن إدراكات وأفكار مختلفة يعتقد البعض أنهم يستطيعون الحصول عليها من العقاقير التي تؤثر على العقل.
٥ ـ استخدام الماريجوانا في وضع مشابه لاستخدام الكحول في مجال العلاقات الاجتماعية.
٦ ـ التمرد ضد الوالدين.

من الواضح أن العوامل التي تسهم في استخدام أو إساءة استخدام الماريجوانا هي عوامل متنوعة ومعقدة، والصغار الذين يتعاطون العقاقير لديهم دائماً أكثر من سبب يدفعهم لذلك، فتعاطي العقاقير لا ينتج عن سبب واحد بل عن تفاعل عدة قوى.

تأثير الماريجوانا :ـ

التأثير الفوري :

الماريجوانا نبتة يمكن ان تنمو في أي مكان تقريباً. وقد عرف الناس منذ ٣٠٠٠ سنة أن رؤوس نبتة الماريجوانا المجففة وأوراقها تنتج حالة من الاسترخاء عندما تُدخن أو تُؤكل.

وقد حدد العلماء، حديثاً، المركب الكيميائي في الماريجوانا الذي يُنتج الفاعلية النفسية وهو (THC)، وتختلف كمية هذا المركب في نبتة الماريجوانا باختلاف نوع النبتة وموقع نموها وظروف النمو، فالماريجوانا التي تنمو في جنوبي أمريكا والشرق الاوسط والاقصى هي عادة أقوى في مركب (THC) من الماريجوانا التي تنمو في الولايات المتحدة. والحشيش أو الحاش (Hash) هو مادة ذات لون بني غامق مأخوذة من قمم نبتة الماريجوانا، وهي تحتوى من مركب (THC) أكثر مما تحتويه النبتة المجففة ذاتها. إن الماريجوانا التي تباع هذه الأيام أقوى بمعدل الضعف من الماريجوانا التي كانت تستنبت وتباع منذ خمس سنوات.

وتعمل الماريجوانا كمسكر معتدل أو كعامل مهلوس بناء على الكمية المستخدمة وعلى تحمل الشخص الذي استخدمها، فهي تؤدي إلى الهلوسة عندما تؤخذ بكميات كبيرة ولذا فهي تصنف كمهلوس معتدل، وقد يكون بعض الأفراد حساسين يتأثرون بكمية صغيرة بينما يمكن للبعض الآخر أن يأخذ كميات كبيرة دون أن يتأثر بشكل واضح، فشخصية المتعاطي، وحالته الانفعالية وتوقعاته والموقف الذي يتعاطى العقار فيه وخبراته السابقة مع العقار جميعها تمتزج معاً لتؤدي إلى الاستجابات التي تظهر لديه، وهذا التعقيد يجعل من الصعب التنبوء بتأثير العقار.

وتُنتج عادة تعاطي الماريجوانا بجرعات قليلة شعوراً معتدلاً بالخفة والنشاط. وفي بداية مرحلة«العلو»، يميل كثير من مدخني الماريجوانا إلى القهقهة والصخب، إلا أنهم يصبحون أكثر سلبية في وقت لاحق ويرتدون إلى حالة من الهدوء والوقار. ويذكر معظم متعاطي الماريجوانا أنه تحدث لديهم تغيرات في الإدراك الحسي، فهم يقولون بأنهم يرون الألوان والأشكال بوضوح أكثر كما يذكرون بأنهم يسمعون نغمات إضافية في الموسيقى لم تكن عادة واضحة لهم، كما يبدو الزمن وكأنه يمر ببطء. تظهر هذه الأحاسيس لدى معظم الذين يتعاطون الماريجوانا بجرعات صغيرة، إلا أن بعض المتعاطين ممن يعانون ضعفاً انفعالياً أو بيوت... ـهر لديهم استجابات شديدة لا يمكن التنبوء بها، حيث يمكن أن يصابوا بحالة من الهلع المؤقت أو الهلوسة.

وتكـون ردود الفعـل الجسمية أكثـر وضوحاً، وتتضمـن تسارعاً في نبضات القلب وانخفاضاً في درجة حرارة الجسم واحمراراً في العينين، كما يغير العقار أيضاً من مستوى سكر الدم ويثير الشهية للطعام ويؤدي إلى جفاف في الجسم. أما التأثير على الانفعالات والحواس فيختلف على نحو واسع بناء على كمية الماريجوانا المستخدمة وقوتها، وكما ذكر سابقاً فإن الموقف الاجتماعي للتعاطي وما يتوقعه المتعاطي يؤثران أيضاً على استجابته للعقار. ويشعر المتعاطي بأثر العقار بسرعة بعد حوالي ١٥ دقيقة بعد تدخين السيجارة، ويستمر الأثر لمدة تتراوح بين ساعتين وأربع ساعات، وتتفاوت ردود الفعل بين الشعور بالاكتئاب والشعور بالاثارة، إلا أن بعض المتعاطين لا يشعرون بأي تغير في المزاج.

ويؤدي العقار أيضاً إلى تشوه في الإحساس بالزمان والمكان، فالدقيقة يمكن أن تبدو كأنها ساعة، وما هو قريب يبدو بعيداً. ولذا يمكن أن يؤثر العقار على المهمات والقرارات التي تتطلب استجابات جيدة وتفكيراً واضحاً، ولهذا السبب فإن من الخطر قيادة السيارة تحت تأثير العقار. إن كثيراً من المراهقين لا يعرفون حقيقة أن سجلات الشرطة تحتوي حالات كثيرة لأشخاص تعرضوا لحوادث السير نتيجة المعاناة من آثار الماريجوانا التي تظهر في تعطل القدرة على الحكم واضطرابات الإبصار واضطراب إدراك السرعة، فقد أشار بعض ضحايا الماريجوانا إلى أن قدمهم كانت تبدو خفيفة على دوّاسة البنزين بحيث شعروا أن عليهم ان يضغطوا على الدوّاسة بشدة أكبر لكي تستمر السيارة بالحركة، وقال آخرون إن السيارة بدت لهم وكأنها تسير ببطء بسبب تعطل الرؤية المحيطية التي جعلت الأشياء التي يمرون عنها تبدو وكأنها تتحرك ببطء، وذكر البعض أنهم كانوا يعتقدون بأن عَداد السرعة في سياراتهم لا يعمل ولذا فقد كانوا يدفعون السيارة لتمشي بسرعة ٨٠ أو ٩٠ ميلاً بالساعة.

وأشـار بعض متعـاطي الماريجوانا أنه قد اكتنفهم احساس بالقوة تحت تأثير العقار بحيث أنهم حاولوا القيام بأعمال لم يكونوا ليجرؤوا على التفكير في القيام بها في الظروف العادية، فعلى سبيل المثال، حاول شاب طوله خمسة أقدام وستة إنشات، وهو تحت تأثير الماريجوانا، أن يتغلب على أضخم شرطي في قوة مانهاتن أمام حشد كبير في ميدان التايمز. وفي حالة أخرى حاولت فتاتان صغيرتان السطو المسلح على باص مليء بالركاب بينما كان يعبر جسر جورج واشنطن.

الاخطار بعيدة المدى :

ما زالت الاخطار بعيدة المدى للماريجوانا غير معروفة، ولذا فإن هذا العقار لا يمكن

اعتباره أميناً من الناحية الطبية . وما زالت البحوث المتعلقة بآثار الادمان المزمن على الماريجوانا في مراحلها المبكرة، ويسمح التركيب الحديث الذي تم التوصل إليه للعنصر الفعال في العقار وهو تيتراهيدرو كانابينول (Tetrahydrocannabinol) باجراء مثل هذا الاستقصاء.

إننا نعرف بأنه لا يوجد في التركيب الكيميائي للماريجوانا ما يجعل الشخص يتوق للحصول على عقاقير أقوى، إلا أن الأشخاص الذين يجربون عقاراً معيناً يزيد احتمال تجريبهم لعقار آخر. وتظهر البحوث أن أغلب أنواع الماريجوانا لا تؤدي إلى الإدمان الجسمي، إذ أن التوقف عن تعاطيها لا تصاحبه أعراض الانسحاب، إلا أنها يمكن أن تؤدي إلى الاعتياد النفسي. كما أن نتائج البحوث تظهر أن تعاطي الماريجوانا يؤدي إلى زيادة الاحتمال (tolerance) حيث يصبح المتعاطي بحاجة إلى كميات أكبر لكي تظهر لديه الآثار نفسها. وليس هناك ما يشير إلى أن الجرعات الزائدة من الماريجوانا أو الحشيشة يمكن أن تؤدي إلى تلف دائم في الوظائف الجسمية.

الأخطار الحقيقية :

يميل الكثير من صغار الشباب إلى التقليل من الأخطار الجسمية والانفعالية والقانونية للماريجوانا، وهم يميلون إلى التقليل من أهمية خطورة قيادة السيارة تحت تأثيرها، إلا أن هناك دلائل قوية تشير إلى أن العقار يؤدي إلى تعطيل إدراك المسافات وتعطيل القدرة على التفكير بوضوح.

وقد لا يكون صغار الشباب على وعي بمدى الخطر الذي يؤدي إليه اعتياد الماريجوانا بالنسبة للنمو النفسي، فعندما تستخدم كطريقة سهلة للتخلص من القلق أو عدم الارتياح أو محاسبة الذات ـ وهي متاعب تقترن عادة بفترة المراهقة ـ فإن النمو العادي للمراهق يمكن ان يتباطأ أو يتأخر بشكل كبير. إن عملية النمو لا تنجز دون شيء من الصراع والألم، لذا فإن من يتعاطى الماريجوانا بشكل مزمن يواجه مشكلات نفسية متعددة إذا كان يستخدم العقار لتجنب أزمات الحياة. إن نموه العقلي سوف يعاق لأنه لن يتعلم كيف يتعامل مع الاحباطات والمشكلات، فهو يميل للانسحاب من المشكلات القائمة هنا والآن، ويفقد الطموح والرغبة في الإنجاز، ويعاني من نقص في الدافعية. وهو يبدو متوجهاً نحو الحاضر بدلاً من توجهه نحو المستقبل، وقد ينتهي به الأمر للانسحاب من المشاركة الفعلية في المدرسة أو العمل، فيصبح كسولاً متخاذلاً لا يفكر في المستقبل. لقد أظهرت نتائج دراسة حديثة في جامعة كاليفورنيا ـ لوس أنجلوس (UCLA) أن تدخين خمس سجائر من الماريجوانا

يؤثر على رئتي الانسان بمقدار الاثر الذي يتركه تدخين ١١٢ سيجارة من التبغ. ويرجع ذلك إلى أن الماريجوانا تحتوي على عناصر مسببة للسرطان أكثر مما تحتويه الكميات المساوية من التبغ، كما أن دخان الماريجوانا يتم الاحتفاظ به في الرئتين لأطول فترة ممكنة من أجل الحصول على أقوى تأثير ممكن، وهكذا فإن التدخين المزمن للماريجوانا يبدو مرتبطاً بزيادة احتمال التعرض للإصابة بالسرطان.

الوضع القانوني لتعاطي الماريجوانا :

في الوقت الذي يعتبر فيه استخدام الكحول مشروعاً (في معظم الأقطار) من الناحية القانونية إلا أن استخدام الماريجوانا لا يعتبر كذلك، ولقد تم تخفيض عقوبة الحيازة البسيطة للماريجوانا في الولايات المتحدة عندما أجاز الكونجرس تشريعاً يصنف العقار بأنه عقار مهلوس (hallucinogen)، وليس مخدراً (narcotic)، الا أن الاعتقال والإدانة تترتب عليهما آثار خطرة بالنسبة للمراهقين بأكثر مما يعون. إن ارتكاب فعل الحيازة البسيطة للمرة الأولى يعتبر جنحة يترك تقدير العقوبة فيها للقاضي، إلا أن ارتكاب الفعل للمرة الثانية يعتبر جناية مثلها مثل بيع العقار للحصول على الربح. وتؤدي الإدانة بارتكاب الجنايات إلى فقدان حقوق المواطنة كحق الانتخاب، وتصل عقوبة حيازة الماريجوانا إلى السجن لمدة سنة وقد تضاف إليها غرامة بمقدار ٥٠٠٠ دولار.

وفي بعض الولايات فإن حيازة أية كمية من الماريجوانا يمكن أن تؤدي إلى تهم جنائية، وفي ولاياتٍ أخرى تم تغيير القوانين لخفض التهم التي توجه لحيازة كميات صغيرة من الماريجوانا بحيث يعاقب من يحوز كمية صغيرة بدفع مخالفة فقط، وفي جميع الولايات الامريكية يعتبر بيع الماريجوانا فعلاً جرمياً. وهكذا بينما يدعو البعض إلى إلغاء التشريعات المضادة للماريجوانا فهي ما تزال غير مشروعة، والآباء مسؤولون عن توعية أبنائهم وتذكيرهم بذلك وبالنتائج التي تترتب على حيازة الماريجوانا، وما دامت الماريجوانا غير مشروعة فإن طلب الحصول عليها يجعل الشخص مرتكباً لسلوك جرمي.

الوقايــة :

١ ـ ناقش الحقائق : إنك لا تنجز الكثير عندما تهاجم الشباب بالانذارات والتحذيرات، إنهم بحاجة إلى معلومات تقدم بهدوء عن الأخطار الحقيقية لاستخدام الماريجوانا، بما في ذلـك الأخـطار القانونية، وحتى الأطفال الصغار يمكنهم أن يكشفوا الأساليب

القائمة على التخويف عن طريق المبالغة، لأن المبالغة يتم اكتشافها عادة إن عاجلاً أو آجلاً ويؤدي ذلك في بعض الاحيان إلى زعزعة الثقة والتواصل. إن ما يحتاجه الشباب هو التواصل الصادق والمنفتح والمستمر مع الآباء حول الماريجوانا واستخدامها واساءة استخدامها.

إن معظم الأطفال، لحسن الحظ، ينظرون باحترام إلى المكتشفات والحقائق العلمية، فمثلاً، يمكن أن يعزى التناقص الحالي في استعمال (ل س د) (LSD)، جزئياً على الأقل، إلى النتائج التي تبرز ضرره على التوريث. إن العرض الماهر للمعلومات الحقيقية يمكن أن يؤدي إلى تغيير في معتقدات الشباب واتجاهاتهم، فاعمل على أن تدرس الحقائق المتعلقة باستخدام الماريجوانا، واجعل موضوع إساءة استخدام الماريجوانا يأتي بشكل طبيعي وكأنه مقال في صحيفة بدلاً من أن تقدمه كمحاضرة رسمية، وحاول أن تؤكد على الأخطار المباشرة لاستعمال الماريجوانا مثل خطر حوادث السيارات، ولا تؤكد على الاخطار غير المؤكدة في محاولتك لوقاية الشباب.

٢ - اتخذ موقفا: بعد دراستك للحقائق، اتخذ موقفاً واضحاً حول استخدام الشباب للماريجوانا، فمن واجبنا أن نوضح موقفنا للشباب وأن نشرح لهم أسبابه، إذ أن ذلك يمكن أن يترك تأثيراً ايجابياً على القرارات التي يتخذونها، وقد يكون من الأفضل أن تتخذ موقفاً واضحاً من كل عقار على حده بدل اتخاذ موقف واحد منها جميعاً، وأن تبني مواقفك على حقائق مقنعة وموثقة وعلى القيم التي تؤمن بها.

وتذكر أنه من غير المنطقي أن تعتقد بأن الكبار يحتاجون إلى تجريب الأنواع المختلفة من العقاقير قبل اتخاذهم مواقف نحو استخدامها. إن هناك الكثير من المشكلات الاجتماعية، مثل الفقر والتمييز العرقي والمذابح الجماعية، التي نتخذ موقفاً منها دون أن نجربها مباشرة، وإذا جادل الشاب بأنك غير مؤهل للتحدث عن عقار معين لأنك لم تجربه، فإن هذا يعطيك فرصة لتوضح له الفرق بين المعرفة من خلال التجربة المباشرة والمعرفة التي لا تتطلب مثل هذه التجربة.

إن الشباب يتوقعون منا، وهم محقون في ذلك، أن نكون صادقين ومتسقين فيما يتعلق بمعتقداتناوقيمنا، وهم ينظرون إلى تحذيراتنا حول العقاقير باعتبارها مرتبطة مباشرة بمدى صدق اهتمامنا بالقيم الإنسانية الأساسية.

٣ - كن نموذجاً: لقد أظهرت نتائج ثلاث دراسات كبيرة وحديثة أنه عندما يكون الآباء

من مستخدمي المهدئات أو المثيرات المشروعة، يزداد احتمال أن يكون الأبناء من مستخدمي العقاقير غير المشروعة، وقد ذكر الدكتور دونالد لوريا[1] (Donald Louria) من كلية الطب وطب الأسنان في نيوجرسي، أمام لجنة فرعية من مجلس الشيوخ أن إحدى هذه الدراسات وجدت بأنه إذا كانت الأم ممن يستخدمون المهدئات يومياً يزداد احتمال أن يكون طفلها مستخدماً للماريجوانا والهيروئين والـ (ل س د) (LSD) أو لمثيرات اخرى غير تلك التي اعتادت الأم على استخدامها يومياً بمقدار ثلاثة اضعاف ما هو عليه الحال بالنسبة لأطفال الأمهات اللواتي لا يستخدمن المهدئات.

وذكر لوريا أيضاً أن نتائج الدراسات التي عقدت في الولايات المتحدة وكندا أظهرت أنه إذا كان أحد الوالدين يدخن أكثر من علبة واحدة من السجائر في اليوم أو يستخدم المثيرات أو المهدئات بانتظام يزداد احتمال أن يجرب الأبناء العقاقير بمقدار يتراوح بين مرتين وسبع مرات، وهكذا ينبغي أن تقدم بنفسك نموذجاً للاستخدام المسؤول المعتدل للعقاقير.

ومن النقاط التي يثيرها الشباب الذين يتعاطون الماريجوانا أمام آبائهم تلك التي تتعلق بشرب الراشدين للكحول، وهنا يجب ملاحظة أن شرب الراشدين للكحول ليس ضد القانون، كما أن الراشدين أكثر قدرة على اتخاذ قرارات ناضجة تتعلق بسلوكهم، وكذلك فإن تعاطي أية مادة كيمائية في فترة مبكرة من النمو يمكن أن يؤدي إلى آثار خطرة لدى الفرد.

٤ - حافظ على علاقات أسرية وثيقة: لقد لوحظ منذ زمن بعيد وجود صلة بين التفكك الأسري وتعاطي المخدرات. وتظهر الدراسات أن النزاعات الأسرية تزيد من احتمال اساءة استخدام العقاقير، وكلما ضعفت الروابط العائلية كلما زاد تأثير مجموعة الرفاق، وهو تأثير يعارض تأثير الأسرة الذي يعمل على إبعاد الشخص عن العقاقير، وهكذا فإن احدى الطرق الهامة للوقاية من العقاقير، هي الابقاء على علاقة وثيقة بين الزوج والزوجة وعلى خطوط تواصل مفتوحة وبقاء الوالدين مهتمين على الدوام بحياة أطفالهما.

٥ - الإدمان الإيجابي: ساعد طفلك في ايجاد عدد من النشاطات الإيجابية التي توفر له المتعة والإثارة والإنجاز. إن هناك نشاطات كثيرة مثل الركض وركوب الخيل والموسيقى يمكن ان تضع الطفل في وضع مزاجي «عال»، وتؤمن له التعزيز المطلوب بحيث

يصبح أقل ميلاً للبحث عن العقاقير.

إن الناس من جميع الأعمار يحتاجون إلى شيء يعطي لحياتهم معنى ويجعل لها هدفاً، فهم يحتاجون إلى نشاطات تثير اهتمامهم وتستغرقهم، إنهم يحتاجون لأن يكونوا مبتهجين في حياتهم دونما عقاقير، كما يحتاجون إلى أن يكتسبوا احساساً بالجدارة من خلال إنجازاتهم الشخصية.

دلائل وجود مشكلة استخدام الماريجوانا

لاحظ أولاً أية دلائل تشير إلى أن الطفل يقع تحت تأثير توتر غير عادي كأن يبدو متقوقعاً حول ذاته أو غير ثابت في سلوكه أو يظهر غيرة شديدة من اخوته. إن مؤشرات كهذه تدل على حاجة الطفل إلى وجود الأبوين حوله وإلى أن يكونا مستعدين للاصغاء له وتزويده بالدعم، ويمكنك أن تسأل طفلك «هل هناك ما يزعجك؟» أو «هل هناك ما أستطيع أن أفعله لك؟».

ومن بين المؤشرات المحددة التي تدل على اساءة استخدام الماريجوانا ما يلي:-

١ - في المراحل المبكرة من استخدامها يبدو الطفل نشطاً، سريع الحركة، يتحدث بصوت مرتفع وينفجر ضاحكاً، أما في المراحل المتأخرة فيبدو وكأنه نعسان.

٢ - يبدو بؤبؤ العين متسعاً، والعينان حمراوان، وقد يحاول المراهق إخفاء ذلك باستعمال النظارات الشمسية.

٣ - قد يعاني الطفل من تشوهات في الادراك، وفي بعض الحالات النادرة قد يعاني من الهلوسة.

ان من الصعب تمييز متعاطي الماريجوانا إلا إذا كان تحت تأثير العقار، وحتى في هذه الحالة قد يكون بوسعه أن يتصرف بطريقة معقولة. وقد يؤدي استخدام العقار إلى تشويه الادراك الزماني والمكاني مما يجعل من الخطر قيادة السيارة أو تشغيل الآلات.

وتعتبر المعالجة المبكرة أمراً هاماً في حالات اساءة استخدام العقار، ولذا فان تنبه الآباء للمؤشرات التي تدل على استخدامه تساعد على اتخاذ اجراءات سريعة وفعّالة، إلا أن عليك أن تتأكد أولاً من أن لديك دلائل قوية قبل أن تتهم ابنك بإساءة استخدام العقاقير.

العـلاج :

ماذا يستطيع الآباء ان يفعلوا لمساعدة الأبناء الذين يتعاطون الماريجوانا؟

١ ـ تحدث عن الموضوع : تحدث مع الطفل وليس عنه، اصغ له وأظهر في اتجاهك نحوه أنـك ترغب في التحـدث بصراحـة حتى لو كنت لا تشـاطـره آراءه. وتعـرف قدر استـطاعتـك على حقـائق المـوقف كما يدركهـا ابنك، وخاصة على دافعه لاستعمال الماريجوانا، ولا تظهر قلقاً مبالغاً به أو لا مبالاة تجاه المشكلة. إن المهم هو أن تضبط نفسك جيداً وأن تعبر عما يشغلك بصراحة وانفتاح. وهذا ما يمهد الطريق للمواجهة المخلصة التي يستجيب لها معظم الشباب بأفضل ما لديهم.

وكما أن من المهم ان تعبر عما يشغلك فإن من المهم أيضاً أن تكون لديك القدرة على أن تصغي لابنـك. لقد اعتدنا أن نفكر بالتواصل باعتباره يعني أن نقول ما نريد بشكل جيد. أما الإصغاء فهو من مهارات الاتصال التي لم تتطور بشكل كاف لدى كثير من الراشدين الذين يجدون الاصغاء صعباً وخاصة عندما يكون موضوع الحديث مشحوناً انفعالياً كالحديث عن العقاقير. إن القلق غالباً ما يجعل الآباء يتحدثون كثيراً ويصغون قليلاً في تلك الأوقات التي يكون الشاب في أمس الحاجة إلى من يصغي إليه. كما أن الآبـاء يحتـاجون إلى تنمية قدرتهم على الإصغاء للمشاعر كما يصغون للكلمات، ويجب أن تتذكر ان ما يبدو ولعاً للقتال لدى الطفل هو في أغلب الأحيان شعور بعدم التأكد.

ويمكن لمواقف الأزمـات أن تكـون مفيدة، فهي قد تستثير الرغبة بالتواصل الصادق بين الآباء والأبناء على نحو لم يكن ممكناً من قبل، فالتحدث بصراحة عن المـواضيع المـزعجـة والمشحونة انفعالياً غالباً ما يساعد على توثيق العلاقة بين أفراد الاسرة، لقد قال شاب في السادسة عشرة من عمره:

«بعد أن قام والداي باخراجي تحت كفالتهما من السجن الذي كنت موقوفاً فيه بتهمة حيازة العقاقير، بدءا حديثهما المعتاد حول ماذا فعلنا لنستحق مثل هذا التصرف، وقد طلبت منهما أن يكفا عن ذلك، وكنت يائساً جداً، وكان الجو متوتراً في البداية، إلا أنني تحدثت بكل ما عندي، وفعل والداي ذلك أيضاً، وعندما وصلنا إلى البيت كنا جميعاً نتحدث لبعضنا البعض كما لم نفعل من قبل. هل تصدق بأنه يوجد لدى والديّ حس بالفكاهة وانني وجدت فجأة بانني استطيع إضحاكهما».

يتسم التواصل الجيد بين الآباء والأبناء بالاحترام المتبادل ويتقبل فكرة وجود مستويات مختلفة من المعرفة والخبرة والانجاز. ولضمان وجود التواصل الحقيقي فإن علينا كراشدين أن نظهر في افعالنا ومعتقداتنا أننا نؤمن بأن أطفالنا قادرون على التفكير المنطقي. كما علينا أن نظهر قدرتنا على التفكير بوضوح وبشكل منطقي مما يعني التركيز على الموضوعات الهامة والتغاضي عن بعض الموضوعات الجانبية.

٢ ـ كن داعماً : إن أهم شيء هو الا تفقد الأمل إذا كان لديك ابن يتعاطى العقاقير، فهذا الابن بشكل خاص يحتاج إلى مساعدتك لكي يتغير، فلاتتبرأ من الطفل أو تعزل نفسك عنه بسبب شعورك بالخجل أو الذنب أو الاحتقار نتيجة تعاطيه العقاقير. وتذكر بأن الذعر والعدوان لن يساعداك أو يساعداه. ولا تبالغ في الاستجابة، إذ أن كثيراً من الشباب يجربون العقاقير في وقت ما من حياتهم إلا أن معظمهم لا يصبحون من مدمني العقاقير. أظهر الثقة في قدرة ابنك على التراجع وتغيير الاتجاهات وتطوير اتجاهات جديدة وايجاد اهتمامات جديدة، فإمكانات النمو الصحي السليم موجودة لدى الشباب إلا أنها تتطلب البحث عنها.

٣ ـ استشر الآخرين : اطلب مساعدة من الأصدقاء أو رجال الدين أو الأطباء الذين سبق لهم أن قدموا مساعدات من هذا النوع للأسرة، فقد يشعر ابنك بحرية أكبر في مناقشة المشكلة مع طبيب لديه خبرة في موضوع العقاقير. وكذلك تحدث مع آباء مراهقين آخرين ممن لديهم مشكلة مثل مشكلتك. فإذا كان ضغط الرفاق يُشكل عاملاً قوياً يؤدي إلى استخدام العقاقير، إلا أن هذا الضغط يمكن إضعافه إذا تعاون عدد من الآباء معاً للتأثير على مجموعة المراهقين.

٤ ـ كن حازماً : دع المراهق يعرف بأنك لن تتسامح مع تعاطيه للعقاقير طالما أنك مسؤول عنه. وأكّد على أن يتصرف بطريقة مسؤولة، ووضح له ان استخدامه غير المسؤول للماريجوانا سوف يؤدي إلى التحديد من حريته، فهو يعرضه للحجز وفقدان امتياز قيادة السيارة والاشراف على حياته الاجتماعية.

٥ ـ ابحث عن بدائل ايجابية : ابحث عن الفعاليات المفيدة وساعد طفلك لكي يكتشف النشاطات الجسمية والترويحية والانفعالية والعقلية والروحية التي يمكن أن تكون ذات معنى بالنسبة له وتعطيه شعوراً بالمتعة لا يقل عن خبرة العقاقير.

تقرير حالـة :

ريتشارد صبي في السادسة عشرة من عمره اعتقل بسبب حيازته المخدرات، وتم إبلاغ والديه بذلك في الساعة الثانية صباحاً. وقد كان ذلك بمثابة صدمة كبيرة لهما لأن ابنهما كان يؤكد على الدوام بأنه لا يكن أن يفكر إطلاقاً في تجريب العقاقير، وعندما وصل الوالدان إلى مركز الشرطة أبلغا بأن ابنهما قد وجد يدخن الماريجوانا في مرآب مهجور. وبما أن ذلك كان بمثابة الجرم الأول لريتشارد فقد تم إطلاق سراحه بضمانة والديه، وبعد الوصول إلى البيت أخبر ريتشارد أبويه بأنه يدخن الماريجوانا منذ أكثر من سنة وأنه قد جرب أيضاً أنواعاً أخرى من العقاقير، كما اعترف لهما بأنه شارك في بيع بعض المخدرات، وواجه أبويه قائلاً بأن جميع الشبـاب الذين يعرفهم يدخنون الماريجوانا وأن أبويه ما زالا يعيشان في العصر الجليدي بإنكارهما هذه الحقيقة، كما أخبرهما بأنهما لا يستطيعان أن يفعلا شيئاً بصدد هذه العادة الطبيعية التي يجد فيها متعة كبيرة.

وقد أذهلت هذه المواجهة الأبوين اللذين أدركا بأنهما قد أعطيا لابنهما حرية وثقة لم يكن على استعداد لهما. وقررا الاّ يدعا تهديد الابن يريعهما وأبلغاه بأنه ما زال يعيش في رعايتهما وأنه سيبقى كذلك لسنتين على الاقل وأن عليه أن يعيش حسب قواعدهما. وبعد أن ناقش الأبوان معاً خلال الليل الطريقة التي سوف يستخدمانها، أعطيا ابنهما انذاراً في الصبـاح التـالي بأنـه لن يسمـح له أن يتعاطى العقاقير اطلاقاً، ولن يسمح له بمرافقة الاشخـاص الـذين كان يتعاطى العقاقير معهم. كما أبلغاه بأن عليه أن يعمل من الآن فصاعداً على أن يكتسب الثقة التي كانت قد أعطيت له، إذ أن كل ما يقوله سوف يكون موضعاً للتحقق والتدقيق. وعندما يغادر البيت فإن عليه ان يخبر والديه إلى أين سوف يذهب ومع من ولماذا؟، كما أن عليه ان يكون في البيت عند المساء إلا إذا كان هناك حدث معين يتـطلب وقتاً محدداً، وعليه كذلك أن يُبقي باب غرفته مفتوحاً، والحفلات الوحيدة التي يسمح له بحضورها هي تلك التي تتم في بيته أو في بيوت أشخاص يعرفهم الوالدان ويثقان بهم، وكذلك لن يسمح له بقيادة سيارة الأسرة ما دام الوالدان غير متأكدين من أنه يستطيع التحكم بالسيارة.

واستجاب ريتشارد بغضب شديد لهذا الإنذار وهدد بالهرب من البيت وحوّل حياة والديه إلى جحيم لبضعة شهور، فقد امتنع عن التحدث معهما وعندما كان يضطر إلى ذلك كان يتحدث بغضب، إلا أن الوالدين أبديا تفهماً لغضبه وعبرا عن حبهما له على الرغم من

ذلك. وعندما حضرت أخت الصبي الكبرى من الكلية خلال اجازة الصيف أبدت دعماً غير متوقع لموقف والديها، كما قامت الأسرة برحلة ساعدت على تزويد الشاب بنشاطات ممتعة وفرصة للقاء أصدقاء جدد. وهكذا لم يعد الابن لاستخدام العقاقير في السنة التالية وأخذت درجاته المدرسية بالتحسن. وأخيراً قال لأمه «إنني أحبك. انني لا اوافق على بعض افكارك أنت وأبي، الا انني أحبكما. إنني أعرف بأنكما تهتمان بي وأنكما تفعلان ما تعتقدان أنه لصالحي».

قراءات للآباء حول الماريجوانا

Saltman, Jules: *What About Marijuana?* Public Affairs Pamphlet No. 426. Public Affairs Pamphlets, 381 Park Ave. South, New York, NY 10016.

لمزيد من المعلومات عن الماريجوانا وغيرها من العقاقير يمكن الكتابة الى :ـ

National Clearinghouse for Drug Abuse Information
Box 1701
Washington, D.C. 20013
Telephone: (301) 496-7171

تزودك المؤسسة الوطنية بقوائم لمراكز الارشاد والعلاج القريبة منك.

كما يمكن الحصول على معلومات تتعلق بمعالجة مشكلات العقاقير من :ـ

Family Service Association of America
44 East 23rd St.
New York, NY 10010
Telephone: (212) 674-6100

References: المراجع :

1. Louria, D.B.: "Youth involvement in drugs." *The Futurist*: (June, 1970).
2. "Our 16 year-old son was on drugs." *Good Housekeeping*: (June, 1977).

المستنشقات (Inhalants) :ـ

تشمل المستنشقات شم الغراء والبنزين ومواد تخفيف الدهان ووقود القداحات وسوائل التنظيف ومزيل طلاء الأظافر ومرذ الشعر hair spray ووسائل تلميع الأثاث، وهي مواد من السهل توفرها في معظم البيوت، وأشكال استخدام المستنشقات في تغير مستمر. ولحسن الحظ، فإن معظم الصغار الذين يستخدمون مواد الاستنشاق لا يستخدمونها بشكل منتظم. وهم عادة من الفئة العمرية الأصغر، حتى أن بعضهم لا تتجاوز أعمارهم ٦ أو ٧ سنوات، وهم يتجهون إلى الاستنشاق مدفوعين بحب الاستطلاع وبضغط الرفاق عليهم ليجربوا شيئاً جديداً لمجرد التجريب، والأولاد أكثر استخداماً لمواد الاستنشاق من البنات، وقد لا يبدو شم الأطفال مواد الاستنشاق مؤذياً لهم، إلا أنه في الواقع ممارسة خطرة لا ينبغي تجاهلها(٣).

تأثير مواد الاستنشاق :

التأثير الفوري : إن الأثر الفوري للأستنشاق هو حدوث تلف حاد في الدماغ، وهو أثر يشبه ما ينتج عن التسمم الكحولي. ويؤدي الاستنشاق إلى فترة من الإثارة تستمر لبضعة دقائق تتلوها فترة من الاكتئاب، ويمكن أن تظهر على المستنشق بعض أو كل المظاهر التالية: الانتعاش والاثارة والدوار، والخدر والنعاس ونقص الوعي والغثيان والكسل واللامبالاة وتهيج العينين والرؤية المزدوجة ودوي الاذنين والعطاس والتقيوء، والاسهال، وآلام الصدر والعنق والرأس والساقين وتشنج اليدين والشحوب وعدم التناسق العضلي، وفقدان الذاكرة وعدم وضوح اللفظ وضبابية الرؤية واتساع البؤبؤ والارتعاش والنوبات الشبيهة بالصرع، والاحساس بوخز خفيف وخدر في اليدين والقدمين.

ويذكر معظم الصغار الذين جربوا مواد الاستنشاق أنهم خلال الذروة يشعرون بالقوة وبأنه لا يمكن التغلب عليهم، كما تمتلكهم مشاعر بأن لديهم قدرات مذهلة، ومن المشاعر التي تصاحب مرحلة الذروة الشعور بالقدرة على الطيران. وبعض الأطفال يفقدون الاحساس بالألم وقد يقومون بضرب جدار من الاسمنت بقبضتهم أو جرح أنفسهم أو القيام باختبارات أخرى من هذا النوع دون أن يشعروا بالألم، كما أن من الشائع الإحساس بهلوسات وهذيانات بصرية غالباً ما تكون مخيفة.

ويقوم الجسم ببناء تحمل (tolerance) للمستنشقات كما يفعل بالنسبة للعقاقير

الثقيلة، بحيث يحتاج الفرد إلى مزيد من الكميات للوصول إلى النتائج نفسها. وتستمر الذروة الناتجة عن الاستنشاق لفترة قصيرة نسبياً لا تتجاوز الساعة

أخطار كثرة الاستعمال : تشير الدراسات إلى النتائج البعيدة المدى التالية للاستنشاق: التعب وانخفاض النشاط الجسمي، والاكتئاب العقلي، وفقدان الشهية والوزن، والتهيج، وضعف الانتباه، وتهيج الجلد والجهاز التنفسي (خاصة أغشية الانف والفم)، والافرازات الفمية الزائدة، والبخر (رائحة النفس الكريهة)، والرعشة والارتجاف وعدم الثبات، وتدهور القدرة على الكتابة باليد، والنسيان، وكف النخاع العظمى، وانخفاض ضغط الدم، وفقر الدم وشذوذ خلاياه، واحتقان ونزيف الرئة، وتحلل المخيخ، وزيادة ضغط سائل النخاع العظمى بسبب استسقاء المخ، وتلف الكبد والكلية. ويمكن للغاز في منتجات الرذ (spray) أن يقتل في ثوان بسبب تجميده الحنجرة والجهاز التنفسي.

الوقاية :

ان الكثير من الأطفال ليسوا على وعي بأخطار شم المستنشقات لذا فإن من الضروري ان يزود الآباء أبناءهم بالمعلومات في وقت مبكر حول هذه الأخطار، وذلك بالاضافة إلى مراقبة الطفل بشكل معقول. وينبغي أن تقدم المعلومات بطريقة هادئة وبأسلوب عرض الحقائق دون مبالغة أو تخويف زائد. ويكفي عادة أن تخبر أطفالك عند التحاقهم بالمدرسة أن الشم هو واحد من المخاطر التي قد يتعرضون لها خلال مراحل نموهم. وكما أن على الأطفال ان يكونوا حذرين عندما يعبرون الشارع، كذلك يجب أن يتعلموا تجنب مخاطر العقاقير لكي يصبحوا كباراً مسؤولين عن حياتهم. وما دام الطفل سوف يصبح فضولياً ويسأل عن أخطار الشم، فإن عليك أن توضح له الأخطار المحتملة للاستنشاق كما هي مذكورة سابقاً. ومما هو جدير بالذكر أن بعض المؤسسات قد اتخذت خطوات لوقاية الأطفال من استعمال الاستنشاق، فقد قامت إحدى شركات صنع غراء الطائرات بإضافة مادة ذات رائحة سيئة للغراء الذي تنتجه لكي لا تشجع على الاستنشاق. كما أن بعض الدول تسن قوانين تمنع بموجبها بيع بعض المستنشقات، مثل الغراء، للصغار.

بعض الدلائل على استعمال المستنشقات : كيف يمكن معرفة فيما إذا كان الطفل يشم مستنشقات مثل الغراء أو مواد الإذابة؟ إن أبرز علامات استخدام الشم هي كما يلي:-

١ ـ بقايا رائحة مواد الاستنشاق في النفس أو الملابس.

٢ - إفرازات الأنف الزائدة أو تدمع العينين.
٣ - الترنح أو صعوبات الضبط العضلي خلال خمس دقائق من المراقبة.
٤ - الخمول أو فقدان الوعي.
٥ - وجود أكياس ورقية أو بلاستيكية تحتوي على مواد لصق بلاستيكية جافة.
٦ - تشوش الحديث.
٧ - الأنفاس الكريهة.

العــلاج :

عندما يتم توضيح أخطار الاستنشاق واتخاذ الوالدين موقفاً حازماً حيال استخدام المستنشقات، فإن معظم الصغار يتوقفون عن استعمالها. أما إذا استمر الطفل بالاستنشاق بعد توضيح مخاطره فهو بحاجة إلى إشراف أوثق وإلى متابعة نفسية لاستكشاف السبب وراء هذه النزعة القهرية للقيام بما هو ممنوع وخطر.

تقارير حالات عن استعمال المستنشقات :

كان ديف (Dave) طالباً جيداً من طلاب المدرسة الثانوية إلا أنه وجد نفسه يوماً في سجن المدينة. وقد أخبر القاضي بأنه ذهب لزيارة أحد الأصدقاء فوجده يقيم حفلة لشم الغراء في طابق التسوية وكان البعض يضعون وجوههم في أكياس ورق بنية. ولاحظ في الحفلة اثنتين من الفتيات اللواتي يعرفهن فوجهتا له الدعوة للانضمام إليهما، وقد اعتذر وحاول الذهاب، إلا أن ميرج (Marge) ، وهي فتاة تعجبه، قالت «دعوه يذهب، إنه أرنب»، لذا قرر أن يبقى ويجرب ثم يغادر، وأضاف ديف قائلاً للقاضي «لقد أخذت الكيس الذي كانت تشم منه ميرج وجربته، ثم لم أعد أذكر ما حدث».

وكانت الشرطة قد استلمت مكالمة هاتفية بوجود شخص متطفل في بيت أحد الأشخاص، وقد ذكر صاحب البيت أنه شاهد ديف في بيته في حالة ارتباك يشرب من صنبور المغسلة، فقد كان يحس بحريق في حنجرته الجافة بسبب المواد الكيميائية التي استنشقها. وعندما حاول صاحب البيت إغلاق صنبور الماء والامساك بديف إلى حين وصول الشرطة، أخذ ديف يتصرف بعنف. وقد دفع ثمناً غالياً لهذه التجربة إذ وضع تحت المراقبة لمدة سنة، ومنع من قيادة السيارة لمدة سنة كذلك، وطلب منه أن يراجع مراقب السلوك مرة في الأسبوع، وفرض عليه عدم الخروج من البيت خلال الليل، وأسوأ ما في

الامر أن سجلاً دائماً قد فتح له لدى الشرطة. ومع ان تجربة ديف انتهت نهاية سيئة إلا أنه كان أسعد حظاً من غيره ممن يستنشقون الغراء.

لقد اختنق أحد المستنشقين نتيجة حشر رأسه في كيس بلاستيكي أثناء الشم. وفي حالة أخرى اعتقد أحد مستنشقي الغراء أنه يستطيع الطيران مثل العصفور من فوق السطح وذلك بسبب الهلوسة الناتجة عن الشم، وقد توفي نتيجة ارتطام جسمه بالأرض. وقد اصيب ولد في الخامسة عشرة من عمره بحالة من التهيج نتيجة مصادرة الأسرة الغراء الذي يستنشقه فأجبر افراد الاسرة الخمسة على مغادرة البيت تحت تهديد السلاح وأطلق النار على ساقه[1].

وهناك حالة مايكل[2] (Michael)، وهو صبي في الخامسة عشرة من عمره كان قد بدأ منذ سنة باستنشاق الغراء، والبنزين بمعدل مرة كل يومين على الأقل. وكان يقول بأن استنشاق الغراء يجعله يشعر بالخفة في رأسه وبالقوة والضخامة والسيطرة الكلية، وفي بعض الأحيان كان يرى نقاطاً أمام عينيه وطيوراً غريبة تطير من حوله وحيوانات تزحف في غرفته. وكان يعاني من صعوبات في التفكير وتختلط الأفكار في ذهنه وينتابه إحساس باللامبالاة وشعور بأنه يستطيع الطيران. كما كان يفقد الذاكرة جزئياً فيما يتعلق ببعض الأشياء التي يفعلها أثناء النشوة كما كانت تظهر لديه صعوبات في التفكير الواضح تستمر لمدة لا تقل عن ٤٨ ساعة.

وتضمن تاريخ الحالة لدى مايكل نبذاً من الوالدين وصعوبات في المدرسة وسلوكات منحرفة مثل السرقة من البقالات. وعندما يكون في حالة إثارة كثيراً ما كان يجرح نفسه كأن يجرح رسغيه بشفرة حلاقة. وقد وضع في مركز إقامة للشباب المضطربين.

المراجع: **References:**

1. Bass, M.: "Sudden sniffing death." *Journal of the American Medical Association* 212: (1970), pp. 2075–2079.
2. Barker, G. and Adams, W.: "Glue-sniffers." *Sociology and Social Research*: (August, 1963), pp. 298–310.
3. Chapel, J.L. and Taylor, D.W.: "Drugs for kicks." *Crime and Delinquency* 16: (1970), pp. 1–35.

عقاقير أخرى

ان العقاقير الاكثر استخداماً من قبل الشباب هي التبغ والكحول والماريجوانا والمستنشقات، وقد بحثت في الفصول السابقة. وفي هذا الفصل سوف نعرض باختصار بعض العقاقير الأخرى التي يستخدمها الصغار وهي المثيرات والمهدئات ومشتقات الأفيون والمهلوسات. وبما أن طرق الوقاية والعلاج تشبه تلك التي ذكرت سابقاً فلن يتم التعرض لها في هذا الفصل.

المثيرات (Stimulants) :

ان المثيرات هي عقاقير تنبه الجهاز العصبي المركزي بحيث تزيد من تيقظه ونشاطه وتؤدي إلى تسارع العمليات الجسمية. وتشمل المثيرات (أو الحبوب) ، الامفيتامين (amphetamine) والكوكائين (cocaine) والكفائين (caffeine) والنيكوتين (nicotine) . وهذه العقاقير جميعاً، فيما عدا الكوكائين، مشروعة ويمكن الحصول عليها بسهولة وبسعر رخيص نسبياً. وبما أن الكوكائين لا يمكن بيعه بوصفة طبية فالحصول عليه لا يتم إلا بطرق غير مشروعة، والكوكائين هو مسحوق أبيض يستنشق عادة عن طريق الأنف، ونشوة الكوكائين تشبه نشوة الامفيتامين المأخوذ بكمية كبيرة، حيث يشعر المتعاطي بتيقظ زائد ويميل لكثرة الحديث وتنتابه مشاعر من القوة والفرح. إلا أن هذه النشوة لا تستمر لفترة طويلة وقد يصبح المتعاطي بحاجة إلى مزيد من العقار ليحول دون الشعور بالانهيار الذي يعقب النشوة.

والامفيتامينات عقاقير ظهرت في العشرينات من القرن الحالي وهي تعرف بقدرتها على التغلب على التعب والنعاس، كما أنها تستخدم أحياناً لكبح الشهية، ويعتبر استخدامها مشروعاً تحت الإشراف الطبي.

وأكثر الامفيتامينات استخداماً هي البنزدرين (Benzedrine) والديكسيدرين (Dexedrine) والميثيدرين (Methedrine) (وتعرف بالمسرعات Speed) والديكساميل (De- xamyl) (وهي مزيج من الامفيتامين ومهديء الباربيتيورات Barbiturate) . وتستخدم هذه الامفيتامينات بوصفة طبية للتخلص من التعب ولضبط الوزن ولتصحيح المزاج لدى المكتئبين أو المرضى العقليين. ويحدث الامفيتامين حالة من الاحتمال (tolerance) ، وإن كان ذلك يحدث ببطء.

الأثـار :

الآثـار الفوريـــة : يؤدي الميثادرين والديكسيدرين إلى اثـــار على الجسم تشمل زيادة نبض القلب ، وارتفاع ضغــط الدم ، والوجيب (خفقان القلب بسرعة وشدة) ، وتـوسـع البؤبـوء ، وجفــاف الفم ، والتعرق ، والصداع ، والاسهال ، والشحوب ، ويتسارع عمل القلب كما تتسارع عملية الأيض بسبب الإثارة الناتجة عن تحرر النوربنيفرين (norepinephrine) وهي مادة تختـزن في نهايات الأعصـاب التي تصبـح مركزة في المراكز الدماغية الأعلى. وإساءة استخدام هذه العقاقير قد تؤدي إلى الاستنزاف والذهان المؤقت مما قد يتطلب الإقامة في المستشفى.

وقـد يؤدي حقن الميثادرين بالوريد، وهي ممارسة تسمى التسريع (speeding) إلى حالة خطرة من التهاب الكبد. وإذا استخدمت كميات أكثر من المعتاد، فقد يؤدي ذلك إلى الموت.

الاخطار بعيدة المدى :

ان من أعظم الاخطار الخفية للعقاقير المثيرة هي أنها تخفي أعراض التعب، وبذا فان مستخدمها يدفع نفسه للعمل بأكثر من طاقته الجسمية، بحيث يمكن أن يبقى دون طعام أو نوم لبضعـة أيام. وعنـدمـا تنتهي آثـار العقار تعقبها عادة حالة من الإرهاق الشديد والاكتئاب. وقد يقوم متعاطي العقار بأخذ مزيد من الحبوب لمقاومة استجابات التعب مما يؤدي إلى ظهور دائرة من استخدام العقار يصبح من الصعب كسرها.

إن متعاطي العقار بكثرة ولفترة طويلة يميلون إلى فقدان الوزن ويظهر عليهم التهيج وعدم الثبات، كما يصبحون مثل غيرهم من مدمني العقاقير في حالة انهيار، اجتماعياً وعقلياً وانفعـالياً. والمـدمنـون المـتطرفـون في تعـاطيهم للعقار ينتهي بهم الأمر للإصابة بذهان الامفيتامين حيث يصبحون مشوشين ومرعوبين ومنفصلين عن الواقع.

علامـات إسـاءة استخـدام المثيرات: تتضمن المؤشرات الواضحة على استخدام الامفيتامينات مايلي :-

١ ـ النشاط الزائد، والتهيج، والعصبية، والولع بالجدل.
٢ ـ الإثارة، والخفة، والميل للحديث.
٣ ـ اتساع البؤبـؤ.
٤ ـ قضاء فترات طويلة دون طعام أو نوم.

- العقاقير المسكنة (Sedatives) :-

تنتمي المسكنات إلى عائلة كبيرة من العقاقير التي تؤدي إلى استرخاء عضلات الجسم وتخلص الفرد من مشاعر القلق والتوتر وتبعث على النوم ، وهي تشمل البربيتيورات (Barbiturates) والمهدئات (Tranquilizers) والكحول. وتضم البربيتيورات عقاقير السيكونال (Seconal) والنيمبوتال (Nembutal) والفينو باربيتال (Phenobarbital) .

وعندما تؤخذ البربيتورات بجرعات عادية وتحت إشراف طبي فهي تكف بشكل بسيط عمل الأعصاب والعضلات الهيكلية وعضلات القلب، كما أنها تباطيء نبض القلب والتنفس وتخفض ضغط الدم. أما عندما تؤخذ بكميات كبيرة فتصبح آثارها أشبه بآثار السكر الكحولي وتتضمن التشوش واضطراب الحديث والذهول والنوم العميق. وتؤدي هذه العقاقير إلى الاعتماد الجسمي، كما أن تحمل الجسم لها يتطلب الحصول على جرعات أكبر بشكل متزايد.

وتؤدي البربيتورات إلى الادمان، وهذا يجعل من الصعب التوقف عن استخدامها. ولأن هذه العقاقير تعطي شعوراً بالاسترخاء والارتياح، فهي غالباً ما تستخدم من قبل أشخاص لا يحتاجون اليها، كالمراهقين الذين يجدونها متوفرة في صيدلية البيت.

وقد يتناول المدمنون ما بين ١٠ و٢٠ قرصاً يومياً. وتبلغ قوة التأثير المنوم في هذه الاقراص إلى درجة ان المدمن ينام وهو يدخن، لذا فإن كثيراً من المدمنين يحملون آثار حروق على أصابعهم من تدخين السجائر، وهي حروق تحدث دون أن يحسوا بألمها نتيجة كف الأقراص للشعور بالألم.

والانسحاب الناتج عن التوقف عن تعاطي البربيتورات أكثر صعوبة وخطراً من الانسحاب في حالة الهيروئين، فالتوقف المفاجيء قد يؤدي إلى تشنجات وهلوسات وقد يؤدي إلى الموت.

وعندما يتم سحب العقار بشكل مفاجيء يعاني المتعاطي من أعراض الغثيان والتقيوء والتشنج والتقلص، وفي بعض الحالات ينتهي ذلك بالموت. لذا فإن التوقف عن تعاطي العقار يجب أن يتم بالمستشفى خلال فترة تمتد إلى عدة أسابيع على أساس الخفض التدريجي للجرعات.

وقد تؤدي الجرعات الكبيرة إلى الوفاة، إلا أن أية جرعة يمكن أن تكون سبباً في

التعرض للحوادث لأن ادراك الأشياء يصبح مشوهاً، وتصبح الاستجابات وردود الفعل بطيئة. وتعتبر الباربيتورات، عندما تؤخذ مع الكحول، سبباً هاماً لحوادث السيارات. إن تأثير العقار يتفاوت من حيث القوة ما بين مرة وأخرى، وهذا يجعل المتعاطي غير متأكد من عدد الحبوب التي تناولها مما يؤدي إلى وفاته بسبب الجرعة الزائدة. والباربيتورات هي سبب رئيسي من أسباب الموت بالتسمم في الولايات المتحدة كما أنها شائعة الاستخدام في حالات الانتحار.

دلائل إساءة استخدام الباربيتورات : تتضمن دلائل الاستعمال الزائد للباربتيورات مايلي:-

١ـ أعراض السكر الكحولي دون وجود أثر لرائحة الكحول في الأنفاس.
٢ـ الترنح أو الاضطراب في المشي.
٣ـ الوقوع في النوم أثناء العمل.
٤ـ الذهول.
٥ـ اضطرابات الحديث.
٦ـ توسع البؤبؤ.
٧ـ صعوبة التركيز.
٨ـ الميل للشجار وحدة الانفعال.

المهدئات (Tranquilizers) :-

المهدئات هي مسكنات تستخدم لتهدئة الانفعالات دون أن تؤثر على قدرة الشخص على التفكير بوضوح أو بقائه متيقظاً. وليس للمهدئات قوة التأثير التسكيني الموجود في الباربتيورات إلا أنها يمكن أن تساعد الشخص المتوتر على الإسترخاء بحيث يصبح أكثر قدرة على النوم، ومن الممكن أن يتطور لدى المتعاطي اعتماد جسمي ونفسي على المهدئات

المخدرات ([illegible]) :-

تتضمن المخدرات الأفيون والعقاقير [illegible] المستخرجة من الأفيون مثل الهيروين والمورفين وصبغ الأفيون الكافوري (Paregoric) والكودائين. ويتم الحصول على هذه العقاقير من عصير ثمرة الخشخاش. كما تصنف ضمن المخدرات بعض العقاقير

التركيبية مثل ديميرول (Demerol) . والهيروئين هو مسحوق أبيض مر المذاق. وهو أكثر المخدرات استعمالاً في الولايات المتحدة، حيث تظهر الدراسات أن الادمان عليه منتشر بشكل خاص بين الشباب في مجموعات الاقليات التي تعيش في المناطق المعزولة. ويعتبر اقتناء أو بيع الهيروئين عملاً غير مشروع، وقد نصت القوانين على عقوبات شديدة لهذا الفعل.

تأثير الهيروئين :

ان الاستجابة الانفعالية المباشرة للهيروئين هي خفض التوتر والخوف والتخلص من القلق. وتعقب حالـة الذروة مرحلة من الفتور أقرب إلى الذهول، يمزج الهيروئين عادة بمحلول سائل ويحقن بالوريد، ويؤدي العقار إلى احداث تغيير في إدراك الفرد للواقع، إذ يقول المتعاطون «انه يجعل المشكلات تبتعد عن تفكيري» و «إنه يعطيني شعوراً بالثقة في ذاتي». كما أن العقار يؤدي إلى كف بعض المناطق في الدماغ مما يقلل من الشعور بالجوع والعطش والدافع الجنسي.

والهيروئين، مثل غيره من مشتقات الأفيون، يؤدي إلى الادمان، كما يطور الجسم ميلاً للتحمل له، فما إن تبدأ عادة تعاطي الهيروئين حتى يصبح الجسم بحاجة إلى كميات أكبر وأكبر من العقار للوصول إلى النتيجة نفسها. ومن أعراض الادمان على الهيروئين أعراض الانسحاب التي تحدث بعد ١٨ ساعة من آخر جرعة، إذ تظهر على المدمن عند التوقف عن العقـار أعـراض التعـرق والاهتزاز والقشعريرة والاسهال والغثيان والتقلصات في البطن والساقين. واستنشاق الهيروئين عن طريق الأنف ليس أكثر أماناً من الحقن، وإن كان كثير من الشباب يعتقدون ذلك. ففي إحدى الحالات ذكر التقرير الطبي بعد الكشف على جثة فتاة في السابعة عشرة من عمرها، كانت طالبة في السنة الأولى في احدى الكليات وتوفيت بعـد استنشـاقهـا للهـيروئين، ذكر مايلي «ظهرت عليالفتاة آثار استنشاق كمية زائدة من الهيروئين، فقد كان هناك زبد على الأنف والفم واحتقان في الأعضاء الداخلية واستسقاء في الرئتين، حيث كان وضع الرئتين يشبه ما يشاهد في حالات الغرق».

المهلوسات (Hallucinogens) :_

المهلوسات هي عقاقير تؤخذ بسبب ما تؤدي اليه من تخدير أو امتداد في العمليات العقلية، فهي تجعل المتعاطي يرى أشياء لا وجود لها، وغالباً ما تؤدي إلى هلوسة وهذيان.

وأكثر المهلوسات شهرة هو (ل س د) LSD (Lysergic Acid Diethylamid) وهو من أقوى العقاقير الكيميائية المعروفة، إذ أن كمية منه أصغر من أن ترى بالعين المجردة تعتبر كافية لكي تسبب حالة من الذهول تستمر لمدة ١٢ ساعة. ويقول المدافعون عن (ل س د) أنه ينمي العمليات الإدراكية للخبرات الدينية والموسيقية والبصرية والجنسية. وعلى أية حال فإن الخصائص الأيجابية للعقار لا تذكر إلى جانب آثاره المدمرة. إذ أن «رحلة واحدة» من تجربة العقار يمكن أن تؤدي إلى تشوش عقلي مؤكد لفترة طويلة وأحياناً تؤدي إلى اضطراب عقلي دائم، وفي بعض الحالات تؤدي الهلوسات المرعبة إلى الانتحار. ومن الخصائص التي تميز هذا العقار أنها يمكن أن ترجع بعد شهور من افتراض توقفها، وهو رجوع مرعب قد ينتهي بكارثة، إذ يمكن أن يحدث أثناء قيادة السيارة مثلاً. وتنتاب متعاطي (ل س د) مشاعر وهمية بالعظمة أو بالقدرة على الطيران على نحو قد يؤدي إلى حوادث تنتهي بالموت بسبب هذه المعتقدات. ففي بعض الحالات رمى المتعاطون بأنفسهم أمام سيارات مسرعة أو حاولوا الطيران من نافذة مرتفعة مما أدى إلى وفاتهم.

ولقد أجريت عدة دراسات حول تأثير (ل س د) على الكروموزومات، وأظهرت بعض هذه الدراسات أن العقار يحدث اضطراباً فيها، بينما لم يظهر مثل هذا الاضطراب في دراسات أخرى. لذا، ما زالت هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لمعرفة فيما إذا كان (ل س د) يمكن أن يسبب تشوهات ولادية. إلا أنه بسبب عوامل الخطورة فإن السلطات الطبية تحث النساء في سن الحمل بشكل خاص على عدم تعاطي (ل س د).

هذا ويمنع القانون الأمريكي المسمى القانون الشامل للوقاية من إساءة استخدام العقاقير وضبطها لعام ١٩٧٠، حيازة أو بيع (ل س د)، ويفرض مخالفات وعقوبات شديدة بالسجن على مستخدمي هذا العقار.

أما عقار بي سي بي (PCP) أو غبار الملائكة (Angel Dust) فهو مخدر حيواني يستخدم في مستشفى الحيوان، ولذا فإن من السهل الحصول عليه واستخدامه من قبل متعاطي العقاقير. ويتم تعاطيه عن طريق الفم او بتدخينه على شكل مسحوق ممزوج مع أوراق البقدونس أو الماريجوانا أو التبغ أو اية مادة أخرى قابلة للتدخين.

وتظهر الآثار الفورية لتعاطي (بي سي بي) على ثلاث مراحل :-

١ - تغيرات في تصور الفرد لجسمه مصحوبة أحياناً بشعور باللاواقعية

٢ - تشوهات إدراكية تظهر في أحيان نادرة على شكل هلوسات سمعية أو بصرية.

٣ ـ مشاعر بالاغتراب واللامبالاة

وتتضمن خبرة استخدام العقار مشاعر بالخدول، وعدم القدرة على التعبير اللفظي ،الشعور بالخواء والفراغ. كما يذكر المتعاطون لهذا العقار أنهم يجدون صعوبة في التفكير وتضعف قدرتهم على التركيز وغالباً ما ينشغلون بالتفكير بالموت. وتظهر لدى كثير من المتعاطين استجابات من الأعراض الذهانية الحادة ومشاعر ارتيابية ترتبط بأعمال عنف خطيرة.

ولذلك يحتاج الشباب إلى أن يزودوا بمعلومات حول عوامل الخطورة في استخدام البي سي بي، إذ ليس من الممتع استخدام هذا العقار الذي غالباً ما يؤدي استخدامه إلى شعور بالعزلة واللامبالاة. كما ان حيازة العقار وبيعه غير مشروعين بموجب قوانين مكافحة المخدرات. ففي الولايات المتحدة، يمكن ان تؤدي الحيازة غير المشروعة للبي سي بي إلى السجن لمدة سنة أو دفع غرامة ٥٠٠٠ دولار أو كلتا العقوبتين.

مهلوسات أخرى :

هناك مادة الميسكالين (Mescaline) وهي العنصر الفعال في نبات الصبار (بيوت) (Peyote Cactus). وهناك البيسيلوسيبين (Psilocybin) وهو عقار ذو تأثير نفسي موجود في ما يدعى بالفطر السحرى الذي ينبت في المكسيك. ومن بين المهلوسات التركيبية التي تنتج في مختبرات السوق السوداء مادة (س ت ب) (STP) وهي مادة خطرة وكذلك (م د أ) (MDA) وهي مادة تعمل كمثير أيضاً.

كتب للصغار حول إساءة استعمال العقاقير :

الكتب التالية متوفرة لدى شركة النشر :

New Dimensions Publishing Co., New York

Nelson, Natalie : **Things that Happen to Us.**

للاعمار ٦ ـ ١٠ سنوات ـ

يحاول أحد المراهقين في المدرسة أن يبيع لطفل عقاراً مصنوعاً على شكل الحلوى.

Nelson, Natalie: More Things that Happen to Us

للاعمار ٧ ـ ١١ سنة :ـ

يقدم الأخ الأكبر بعض العقاقير للأخ الأصغر قائلا إنها سوف تعطيه شعورا جيداً الا أن الصغير يرفض ويخبر أخاه أن عليه التوقف عن الاعتماد في حياته على العقاقير.

Rodriquez, Juan: Why We Lost the Series.

للاعمار ٨ ـ ١٢ سنة :ـ

كان توم (Tom) يلعب ضمن فريق البيسبول كقاذف للكرة، إلا أنه أخذ يتصرف بغرابة ورفض المشاركة في اللعبة النهائية من سلسلة المباريات التي كان فريقه قد حقق فوزا فيها. وقد انتهت المباراة بخسارة الفريق كما اتضح أن توم كان يتعاطى العقاقير.

Hines, John : In Memory of Jerry.

للاعمار ٩ ـ ١٣ سنة :ـ

يقرر جيرى (Jerry) أن يرفع مزاجه مع أصدقاء كان بحوزتهم بعض العقاقير، إلا أن التجربة تنتهي بوفاته نتيجة الجرعة الزائدة.

Hines, John:The Outsider.

للاعمار ٩ ـ ١٣ سنة :ـ

ترفض روزلين (Roslyn) في البداية أن تأخذ أية عقاقير لكنها تغير رأيها بعد أن نبذها زملاؤها، إلا أن أحد المدمنين الصغار يناشدها ألا تفعل ذلك

الكتاب التالي متوفر في دار النشر:

Doubleday & Company, New York

Austrian, Geoffrey : The Truth About Drugs.

للاعمار ٩ ـ ١٣ سنة :ـ

يروي هذا الكتاب قصة العقاقير واستخدامها وما يتم عمله بصددها، والأسباب التي تدفع بعض الناس إلى تعاطيها.

السلوك الجنسي غير المناسب (Sexual Misbehavior)

لقد تغيرت الاتجاهات والقناعات والقواعد الخلقية المتعلقة بالجنس تغيراً جوهرياً في السنوات الأخيرة، فما كان يعتبر سلوكاً جنسياً منحرفاً لدى الشباب قبل بضع سنوات، قد لا يعتبر كذلك اليوم. وسوف نناقش في هذا الفصل أكثر السلوكات الجنسية شيوعاً لدى الأطفال والمراهقين وتشمل العادة السرية واللعب الجنسي وانحراف الدور الجنسي والحمل قبل الزواج، كما يتضمن الفصل توضيحاً لما يعتبر سلوكاً مشكلاً ولما يمكن أن يفعله الوالدان حيال ذلك.

العادة السرية :

أن اللعب بالأعضاء التناسيلة للحصول على المتعة هو أمر شائع لدى الناس؛ فصغار الأطفال يكتشفون في وقت مبكر أن هناك شعوراً ممتعاً يمكن الحصول عليه عن طريق لمس أو دلك الأعضاء التناسلية، وهذا السلوك شائع لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وست سنوات، كما يظهر أيضاً في مرحلة المراهقة، فالعادة السرية هي النشاط الجنسي الرئيسي للمراهقين الذكور. ويشير تقرير كينزي (Kinsey) إلى أن ٩٤٪ من الذكور يمارسون العادة السرية خلال المراهقة[٢].

ومع أن معظم آباء اليوم قد سمعوا أو قرأوا أو عرفوا بالخبرة الشخصية أن العادة السرية ليست مضرة، فهي لا توقف النمو ولا تسبب الجنون أو العقم أو العجز الجنسي، فهم مازالوا يشعرون بالقلق إذا عرفوا بأن أطفالهم يمارسونها. وبدلاً من تجاهل الموضوع فهم يوبخون أو يعاقبون الطفل على نحو يجعله يشعر بالذنب والقلق تجاه ممارستها[١].

وتصبح العادة السرية مشكلة إذا تمت ممارستها بكثرة أو بشكل غير مناسب كأن تمارس في الأماكن العامة، أو أن ينهمك الطفل في العادة السرية لأنه لا يملك مصادر أخرى للاستمتاع بالحياة أو لأنه يشعر بأنه غير مرغوب فيه أوغير محبوب من قبل الوالدين، أو أنه يشعر بالوحدة وعدم تقبل الآخرين له، أو يشعر بعدم الكفاءة في المدرسة أو في مجالات أخرى من حياته.

العــلاج :

١ ـ اعمل على تنمية ميول أخرى .

قد يكون الطفل محدود النشاط يقضي وقتا أطول من اللازم مع نفسه، لذا حاول أن تبعد اهتمامه عن التركيز على جسمه في البحث عن المتعة بتشجيعه على إيجاد

نشاطات ممتعة أخرى في العمل أو الدراسة أو الترفيه. ولكي تزيد من المشاركة الاجتماعية لدى الطفل اقترح عنيه أن يدعو أصدقاء أكثر لزيارته في البيت أو أن يلتحق بالنوادي أو بمعسكر صيفي.

وقد يكون عليك أن تبقى مع الطفل لفترة أطول وأن تعطيه من وقتك ومحبتك، وتستطيع القيام بذلك عن طريق تنظيم رحلات ونشاطات أكثر تضمك مع الطفل.

٢ـ صرف الانتباه :ـ

لكي تصرف انتباه الطفل عن العادة السرية، يمكنك أن تقترح عليه أن تلعبا معاً إحدى الالعاب المسلية أو تطلب منه أن يقوم باداء مهمة سريعة لك، ففي إحدى الحالات، كانت طفلة في الخامسة من عمرها تمارس العادة السرية في روضة الأطفال خلال فترة القيلولة بسبب شعورها بالملل، وقد اعترفت لأمها بصراحة بأنها تقوم «بدغدغة نفسها» في ذلك الوقت، فقامت الأم بشراء عدد من الألعاب والأحاجي غير المكلفة لكي تقوم الطفلة بالتسلي بها أثناء فترة القيلولة، ونتيجة لاستخدام هذه الطريقة، توقفت الطفلة عن العادة السرية.

٣ـ المواجهة :

وضح للطفل بأسلوب الحقائق العلمية أن العادة السرية ينبغي الا تمارس في مكان عام، وأن كثيراً من المراهقين يشعرون برغبة في ممارسة العادة السرية إلا أنهم لا يفعلون ذلك إلا عندما يكونون وحدهم في مكان خاص، وفي مثل هذه الحالات لا تعتبر العادة السرية عملاً شاذاً.

٤ـ التفهم :

حاول أن تتذكر فيما إذا كان الطفل قد وضع تحت حالة من الضغط أو التوتر في الآونة الأخيرة، فقد يمارس العادة السرية بسبب التوتر والقلق، وتصبح مهمتك هنا هي أن تجد سبب التوتر بدلاً من أن تهاجم استخدام العادة السرية، فربما كان الطفل خائفاً من أن يموت أحد والديه إذا كان مريضاً، أو كان لا يعرف كيف يتعامل مع الأطفال.

المراجع :

References:

1 Dranoff, S.M. "Masturbation and the male adolescent." *Adolescence* 9: (1974), pp. 169-176.
2 Kinsey, A.C *et al.* *Sexual Behavior In The Human Male.* W.B. Saunders, Philadelphia (1948).

اللعب الجنسي :

يعتبر اللعب الجنسي والاستكشاف الجنسي مع أطفال اخرين مظهرين من مظاهر النمو الجنسي الطبيعي، شأنهما في ذلك شأن العادة السريه. وقد يؤدي حب الاستطلاع الجنسي بالأولاد والبنات إلى النظر للأجسام العارية للآخرين ولمسها، وألعاب مثل «لعبة الطبيب» أو «لعبة الأب والأم» هي من الألعاب الشائعة. ويتضمن السلوك الجنسي للأطفال قبل المراهقة مدى واسعاً من الاستجابات تشمل الألفاظ والحركات الجنسية، والعرض الجنسي، وأعمال الجنسية المثلية ومحاولات الجنسية الغيرية.

هذا وتشير تقارير كينزى (Kinsey) وغيرها من البحوث أن حوالي ٥٠٪ من الأولاد قد قاموا بشكل من العاب الجنسية المثلية في فترة ما قبل البلوغ، وأن ٣٤٪ قد ذكروا أنهم قاموا بألعاب جنسية غيرية قبل بلوغهم. إن نسبة انتشار اللعب الجنسي بين البنات هي أقل من ذلك، إلا أنها تزداد مع العمر. ويتضمن اللعب الجنسي المثلي، أي الذي يتم بين أطفال من ذات الجنس، تبادل اللعب بالأعضاء التناسلية، وليس هناك ما يشير إلى أن هذه المرحلة الانتقالية من الشذوذ الجنسي تؤدي إلى آثار بعيدة المدى فيما يتعلق بالنشاط الجنسي المثلي في مرحلة الرشد.

وتتضمن الأسباب التي تدفع بالأطفال إلى ممارسة اللعب الجنسي، حب الاستطلاع، والغموض والمنع المرتبطين بالجنس، وضغط الرفاق، ونشاطات الوالدين الجنسية في البيت. أما الدافع الجنسي فلا يبدو أنه يكون قوياً لدى الأطفال قبل البلوغ.

العــلاج :

١ ـ المواجهة :

غالباً ما تكون هناك حاجة لأن يضع الوالدان حدوداً للعب الجنسي للأطفال، فوضح للطفل أن النشاط الجنسي يقتصر على الراشدين وأن على الأطفال تعلم الانتظار، وكن واضحاً وحازماً وقدّم المعلومات كحقائق موضوعية، وتجنب أن تعطي الطفل شعوراً بأنه ارتكب غلطة أو خطيئة رهيبة وبدلاً من ذلك أظهر له بأنك تعتبر وجود الرغبة في ممارسة مثل هذه النشاطات أمراً طبيعياً إلا أنها يجب أن تضبط. وامنع بوضوح أي نشاط من هذا النوع قائلاً «لا أريدك أن تفعل ذلك ثانية على الاطلاق». وليس من الضروري ان تعطي توضيحات أو عظات مطولة.

٢ ـ تشجيع النشاطات البديلة :

إن الأطفال الذين توجد لديهم نشاطات متعددة في البيت أو الحي تعطيهم شعوراً بالرضى وتثير اهتمامهم، هم أقل احتمالاً لأن يصبحوا مولعين باللعب الجنسي وأن يتجهوا له كمصدر بديل للمتعة.

٣ ـ الاشراف :

لا تدع الأطفال يلعبون وحدهم في غرفة مغلقة لمدة طويلة دون أن تطل عليهم بين الفينة والآخرى لترى ماذا يفعلون.

٤ ـ التربية الجنسية :

يمكن خفض حب الاستطلاع الجنسي لدى الطفل عن طريق التحدث معه في البيت عن الجنس والاجابة عن أسئلته بصراحة وبطريقة موضوعية، فقد أظهرت الدراسات أن ٦٥٪ من الأطفال قبل المراهقة لديهم نقص في المعلومات الجنسية وأن ١٣٪ لديهم معلومات مشوهة و٥٪ ليست لديهم أية معلومات إطلاقاً[١]. والأطفال الذين تقدم لهم إجابات صحيحة عن اسئلتهم الجنسية ضمن حدود فهمهم هم أقل احتمالاً للانشغال باللعب الجنسي، إذ أن الجنس لا يبقى موضوعاً غامضاً بالنسبة لهم.

٥ ـ النموذج الوالدي :

لا تدع الأطفال يرون نشاطاتك الجنسية، إذ أن الأطفال حتى لو كانت أعمارهم ٩ أو ١٠ سنوات لا يستوعبون تماماً الحدود والجوانب الخلقية للسلوك الجنسي.

المرجع : **Reference :**

1. Thornburg, H.D.: "Educating the preadolescent about sex." *The Family Coordinator* **12: (1974), pp. 35-39.**

انحراف الأدوار الجنسية (Deviant Sex Roles) :-

تحدث هذه المشكلة عندما تظهر لدى الأطفال أدوار جنسية غير معتادة على نحو متطرف وجامد، أي عندما تظهر لدى الأولاد سلوكات أنثوية متطرفة ولدى البنات سلوكات ذكرية. إن مثل هذا السلوك يقترن بارتفاع مستوى القلق وانخفاض اعتبار الذات وتدني التقبل الاجتماعي للطفل، والاولاد، بشكل خاص، يجدون أن المجتمع لا يحتمل ظهور السلوك الأنثوي المتطرف لديهم، وكنتيجة لذلك، فان عدد الأولاد الذي يحالون للعلاج بسبب شذوذ النمو الجنسي أكبر بكثير من عدد البنات (بنسبة ١٥ : ١). وتعتبر مساعدة الأطفال في تشكيل الهوية الجنسية المناسبة من المسؤوليات الرئيسية للوالدين. وتسمى العملية التي يتعلم من خلالها الطفل السلوكات والاتجاهات المناسبة اجتماعياً لجنسه بعملية التطبيع الجنسي (sex typing) حيث يتعلم الطفل «المعايير الجنسية للدور»، أي الخصائص النفسية التي تعتبر مناسبة لأحد الجنسين وليس للآخر، ويكتسب الطفل الهوية الجنسية (gender identity) ، أي الشعور بأنه ولد أو بنت، كما يكتسب معايير الدور الجنسي خلال مرحلة الطفولة المبكرة. كما أن تفضيل دور جنسي على الآخر يحدث في وقت مبكر من الحياة، ربما في حوالي الثالثة من العمر، لذا فان من الصعب احداث تعديلات هامة في الدور الجنسي أو الهوية الجنسية بعد سن ثلاث سنوات.

ان أهمية عدم التغاضي عن السلوكات عبر الجنسية لدى الأطفال تظهر في حقيقة أن الراشدين الابداليين في الملابس، أي الذين يستمتعون بارتداء ملابس الجنس الآخر دون الرغبة في احداث تغيير جنسي هرموني أو جراحي، والابداليين الذين يرغبون في التغيير الجنسي والهرموني والرسمي، وبعض ذوي الميول الجنسية المثلية يذكرون بأن طفولتهم كانت تتسم بالنفور من النشاطات التي يقوم بها أقرانهم من الجنس نفسه والانجذاب إلى نشاطات وألعاب الجنس الآخر[٢]. لذا فان على الوالدين ألا ينظرا إلى هذه المشكلة باعتبارها مرحلة عابرة سوف يتجاوزها الطفل، إذ أن التوتر الانفعالي وعدم الارتياح والألم المرافق للمشكلة يستمر في الغالبية العظمى من الحالات عبر مرحلة الرشد[٣].

وفي الوقت نفسه الذي ينبغي أن يهتم فيه الوالدان بملاحظة أية مؤشرات لوجود مشكلة في الدور الجنسي لدى الطفل، عليهما ألا يذهبا إلى حد التطرف فيصبحا منشغلين لأن ابنهما يفضل النشاطات الفنية السلبية على الألعاب التنافسية.

هذا وقد اصبح هناك تأكيد متزايد في السنوات الأخيرة على عدم ارغام الأطفال على

لاذعان لقواعد الدور الجنسي الجامدة والضيقة، مثل الضغط على الأولاد ليمنعوا مشاعر الخوف لديهم ويتمثلوا بالنموذج الذكري لأبطال الشاشة ان من المقبول، اليوم، بشكل عام القول بأن الشخصية السوية تضم عناصر من خصائص الذكورة والأنوثة. والشخص المزدوج الجنس سيكولوجياً هو الشخص الذي يمارس بارادته نشاطات «ذكرية» و«أنثوية» في آن واحد، فهو مؤكد لذاته أو مطاوع، حسب ما يتطلبه الموقف. وتشير نتائج الدراسات إلى أن الالتزام الجامد بالتطبيع الجنسي الضيق، سواء بالاتجاه الذكري أو الانثوي، يحد من تكيف الشخص ومن حريته في التعبير عن ذاته. وبالمقابل، تظهر نتائج البحوث أن الشخص المزدوج الجنس سيكولوجياً يظهر تكيفاً سلوكياً في المواقف المختلفة، ويقوم بالتصرف المناسب بغض النظر عن المعايير الشائعة للدور الجنسي، فمثلاً يظهر الذكور مزدوجو الجنس مستوى عالياً من الرعاية للغير ومن الميل إلى اللعب، وهي سلوكات تعتبر أنثوية، كما تظهر الاناث مستوى عالياً من الاستقلال عن الضغوطات الاجتماعية، وهو سلوك يعتبر ذكريا.

ولقد وجدت الدراسات التي أجريت على طلبة الجامعات أن حوالي ٥٠٪ منهم يتمثلون الأدوار الجنسية التقليدية، وحوالي ١٥٪ يغلب عليهم طابع الجنس الآخر، وحوالي ٣٥٪ هم من مزدوجي الدور الجنسي، وتلتقي هذه النتائج مع نتائج بحوث أخرى وجدت أن ٥٠٪ من النساء الراشدات ذكرن أنهن كن يتصرفن بذكورية في طفولتهن، وتشمل هذه التصرفات الذكرية تفضيل الألعاب النشطة خارج البيت واللعب مع الأولاد وارتداء (الجينز)، وهي تصرفات يبدو أنها شائعة بين الإناث. وإذا كانت لدى البنت بالاضافة لذلك اهتمامات أنثوية وكانت راضية عن هويتها الأنثوية، فهي تعتبر مزدوجة الجنس وحسنة التكيف، كما أن الولد الذي لا يميل إلى العدوان ويتجنب ألعاب العنف والصخب ويكثر من أحلام اليقظة، يجب ألا تعتبر حالته مشكلة إذا كان سعيداً لكونه ولدا. ان المهم هو أن يصنف الطفل نفسه بشكل صحيح تبعاً لجنسه البيولوجي وأن يكون راضياً عن هذا التصنيف[٦].

وفيما يلي بعض الاشارات التي ينبغي ملاحظتها لمعرفة فيما إذا كان لدى الطفل مشكلة في الدور الجنسي أو الهوية :-

١ - أن يعبر الولد الصغير باستمرار عن تفضيله لهوية الجنس الآخر. كأن يقول الولد الصغير «أنا بنت». أو «أرغب عندما أكبر في أن أصبح أما ويصبح لدي أطفال»

٢ - ان يرتدي الطفل باستمرار ملابس الجنس الآخر.

٣ - ان تظهر لدى الطفل ميول كميول الجنس الآخر، أو يلعب دور الجنس الآخر. ويظهر ذلك كمشكلة إذا لم يكتف الصبي بتفضيل الألعاب والدمى التي تعتبر «أنثوية» بل كان أيضاً يظهر باستمرار نفوراً من نشاطات الأولاد ومن أقران اللعب الذكور. وفي الألعاب الايهامية قد يصر هذا الطفل على لعب دور الوالد من الجنس الآخر.

٤ - ان يشبه المظهر الجسمي للطفل مظهر الجنس الآخر شبهاً وثيقاً. فمثلاً، ان تكون البنت ذات مظهر يجعل الآخرين يحسبونها ولداً في طفولتها المبكرة، أو ان تكون للولد ملامح ناعمة وجذابة تؤدي إلى ظهور استجابات عاطفية نحوه من قبل الراشدين.

٥ - ان سلوك الأطفال المضطربين في الدور الجنسي غالباً ما يسبب لهم النبذ من قبل أقرانهم.

٦ - ان تظهر لدى الطفل مظاهر الجنس الآخر في تعبيرات الوجه والاشارات والصوت، وأن يجد الطفل صعوبة في اخفاء هذه التصرفات حتى لو واجه النقد الاجتماعي الشديد.

وعندما يحاول الوالدان مساعدة الطفل الذي يعاني من مشكلة في الدور الجنسي أو الهوية، فان الهدف لا يكون تقييد الطفل بالمعايير الجامدة للدور الجنسي، وإنما يكون توسيع مدى الاختيارات السلوكية المتاحة له واعطاءه الفرصة ليصبح شخصاً مزدوج الجنس سيكلوجياً مع احساس بالتقبل لهويته الجنسية.

وتظهر الدراسات أن الأولاد ذوي السلوك المؤنث يستجيبون جيداً للتغير في طريقة المعاملة من قبل الوالدين، على العكس من الرجال الذين توجد لديهم اضطرابات في الهوية الجنسية منذ مرحلة ما قبل البلوغ. فعندما يعالج الأولاد في المرحلة العمرية التي تقع بين ٤ و١٢ سنة، فانهم يصبحون أقل أنثوية وأكثر ذكرية. ويؤدي العلاج إلى اختفاء الرغبة في ارتداء ملابس الإناث وكذلك تختفي تعبيرات الوجه الأنثوية واللعب الايهامي الانثوي، ويصبح الأولاد أكثر عدوانية في تعاملهم مع الوالدين. كما يقل النبذ الاجتماعي والازعاج الذي يتعرض له هؤلاء الأطفال من قبل أقرانهم الذكور ويحل محله التقبل. وبغض النظر عن مدى تطرف السلوك عبر الجنس، فإن الدلائل تشير إلى أن التوجه لا يكون قد تبلور في مرحلة الطفولة وبذا يبقى قابلاً للتعديل.

الأسبـاب :

١ ـ تشير الدراسات إلى أن الأولاد الذين ينشأون في مرحلة ما قبل المدرسة في بيوت بدون آباء أو يغيب فيها الآباء لفترات طويلة تظهر لديهم ميول واتجاهات وتصرفات أنثوية(٤).

٢ ـ تظهر في بعض الحالات علاقة وثيقة بين الطفل والوالد من الجنس الآخر بحيث يكون الاتصال النفسي والجسمي بين الطرفين قوياً إلى درجة متطرفة، وتكون العلاقة من النوع الذي يصفه الوالد بأنه «غير قابل للفصم». وفي مثل هذه الحالات تقل فرصة الطفل للتوحد مع الوالد من ذات الجنس ولتطوير سلوك الدور الجنسي المناسب.

٣ ـ يميل بعض الآباء، بسبب رغبتهم في الحصول على طفل من الجنس المعاكس، إلى محاولة جعل البنت تتصرف كأنها ولد أو العكس.

إن على الآباء أن يكونوا متيقظين إلى ضرورة تطمين البنت الصغيرة بأنهم سعداء لأنها بنت، وتطمين الولد الصغير بأنهم سعداء لأنه ولد. أما الأصدقاء أو الأقارب الذين يقومون بمواساة الأسرة بسبب ولادة «بنت أخرى» أو «ولد آخر»، فيجب الا يعطوا المجال لذلك. ان من المهم جداً أن يتقبل الوالدان طفلهما بغض النظر عن جنسه.

٤ ـ تحمل بعض الأمهات شعوراً بالكراهية أو الحسد نحوالذكور، فيعملن على تنمية سلوكات أنثوية لدى الأولاد، الأم، في هذه الحالة، تقرن الذكورة بالعنف الجسدي والعدوان والفسق الجنسي والجلافة، ولذا فهي تفضل أن يكون ابنها أكثر رقة.

٥ ـ قد تكون هناك تأثيرات هرمونية أو وراثية، إلا أن ذلك لا يكون عادة السبب الرئيسي في اضطراب الدور.

العـلاج :

١ ـ تطوير علاقة أوثق مع الوالد من الجنس ذاته، ولكي ينمو التوحد المناسب لدى الطفل فإن على الوالـد من الجنس ذاته أن يقضي وقتاً أطول مع الطفل وأن يقدم نموذجاً للتصرفات المناسبة، ويحتاج الطفل والوالد إلى أن يقضيا ساعة او ساعتين في الأسبوع معاً لوحدهما ويقوما بنشاطات مشتركة يميلان لها مثل الألعاب الرياضية.

وإذا لم يكن الأب من الجنس ذاته موجـوداً، لسبب ما، ينبغي البحث عن نموذج دور بديل من بين الأقارب أو الأصدقاء أو القادة الكشفيين أوالمعلمين أو ربما

المعالج. فلمساعدة الاولاد الانثويين يمكن الاستعانة بطالب في الكلية، او طالب من الدراسات العليا ليقوم بدور المرافق أو الأخ الأكبر وليشارك الولد بألعاب رياضية أو غيرها. ويجب حيثما أمكن الحاق الولد الأنثوي بصف يدرسه معلم ذكر. ويجب أن يشجع الطفل لكي يقرأ كتباً تتحدث عن أبطال من الجنس ذاته.

ومن المحتمل أن يقاوم الطفل في البداية محاولات الراشد من الجنس ذاته لمساعدته، وقد تظهر مشكلة عدم وجود اهتمامات مشتركة بين الطرفين، إلا أنّ على الراشد ان يستمر في محاولته وان يصمم على اقامة العلاقة مع الطفل. وقد تساعد مشاركة الطفل والراشد في نشاطات جماعية تضم عدة أطفال وراشدين، في أن يحافظ الراشد على دافعيته. وينبغي على الراشد أن يبذل جهداً لكي يعبرللطفل عن مشاعر الاهتمام والتعاطف.

٢ ـ تعزيز الوالدين لسلوك النمط الجنسي المناسب: ينبغي على الوالدين أن يمتدحا الطفل ويشجعاه في كل مرة يقوم فيها بسلوك مناسب لجنسه، وهكذا، يجب أن يمتدح الولد الأنثوي عندما يقوم بنشاطات تعتمد على العضلات الكبيرة أو عندما يتصرف بشجاعة، كأن يتسلق عالياً على العوارض أو ينزلق بادئاً بالرأس أو يركض أو يلعب كرة قدم. وحتى المحاولات غير البارعة في لعب الكرة أو القفز، ينبغي أن تمتدح بقوة مع التشجيع الواضح على استمرارها.

وينبغي ان تستخدم في الثناء التعبيرات الذكرية أو الأنثوية المناسبة لجنس الطفل. فمثلاً، يقال للولد الأنثوي «انك ولد ممتاز». «سوف تصبح رجلاً قوياً عندما تكبر».

ويمكنك، أيضاً، أن تضع نظاماً للنقاط، كأن تضع للولد الأنثوي خمس نقاط على لوحة خاصة عندما يتصرف تصرفاً ذكرياً كأن يلعب ألعاب الاولاد مع أخيه الأصغر. ويمكن أن يقوم الطفل باستبدال شيء يحبه مثل الحلوى أو نشاطات يحبها مثل مشاهدة التلفاز بعدد معين من النقاط.

وبعد أسابيع قليلة من تطبيق هذا الأسلوب يمكن أن تضيف شرطاً جديداً، فبالاضافة إلى اكتساب النقاط تبعاً للسلوك الذكري سوف تكون هناك غرامات على السلوك الأنثوي، أي أن الولد يخسر بعض النقاط إذا قام بتصرف أنثوي، كأن يظهر تعبيرات وجه أنثوية، وبهذه الطريقة يمكن تخفيض السلوك الأنثوي لدى الأولاد

تدريجياً. وفي الوقت نفسه ينبغي أن يطبق المعلم على الطفل نظاماً مشابهاً في الصف، بحيث يكافيء السلوك الذكري ويعاقب السلوك الأنثوي للولد.

٣ ـ التعبير عن عدم الرضى :ـ

ينبغي أن يتم التعبير بوضوح عن استهجان السلوك غير المناسب للجنس، كأن تقول للولد الأنثوي «لا تركض على هذا النحو»، «انك لا تصلح للعمل كمضيفة، بل تصلح للعمل كطيار، وأعتقد بأنك سوف تصبح طياراً ممتازاً». أعط الطفل معلومات محددة حول ما يعتبر ميولاً أنثوية «هذه اللعبة تصلح للبنات» أو ما يعتبر حركات تعبيرية أنثوية. وعندما يتحدث ولد أنثوي عن موضوع يصلح للبنات، لا تعره انتباهك، بل اشح بوجهك عنه وانشغل بشيء آخر، وإذا وجه اليك سؤالاً يتعلق بموضوع أنثوي، عبر عن عدم اهتمامك قائلاً «هذا موضوع لا يهمني»، أو «لا أريد أن أتحدث عن ذلك، فهذا موضوع يصلح للبنات».

٤ ـ الإبــدال :

اقترح نشاطات بديلة للتعويض عن الميول الأنثوية عند الولد. إن ارتداء الأزياء لأغراض التمثيل المسرحي لا يواجه استهجاناً اجتماعياً مثل ارتداء ملابس الأخت، ويمكن تشجيع البنت ذات الميول الذكرية على لعب (البيسبول) أوالمشاركة في رياضات تنافسية.

تقارير حالات :

الحالة الأولى :

كان بوبي (Bobby) ولداً في الخامسة من عمره، له ملامح وجه لطيفة، ويتصرف بنعومة، كما كان يحب ارتداء ملابس البنات ويحب ألعاب البنات[٧]. وكذلك، فقد كان يكثر من التعبير عن رغبته في أن يكون بنتاً. وتم تدريب أمه، بمساعدة متخصصة، على امتداحه وتعزيزه عندما يلعب ألعاباً مذكرة، وعلى حثه لكي يمتنع عن استخدام ألعاب الإناث، وقد أدت هذه الطريقة إلى التوقف السريع لسلوك اللعب الأنثوي لدى الولد.

الحالة الثانية :

أحيل كريج (Kraig)، وعمره اربع سنوات وأحد عشر شهراً إلى العلاج بسبب

مشكلة في الهوية الجنسية[٨]. فقد كان يرتدي ملابس الاناث منذ أن كان عمره سنتين، كما كان يظهر تعبيرات وجه وحركات وطريقة مشي ونبرة صوت أنثوية، وكان يتجنب مشاركة أولاد الحارة في ألعابهم «الخشنة» ويفضل اللعب مع البنات. وكان يصر، أثناء اللعب الايهامي، على أن يلعب دور الأم ويعطي دور الأب للبنت التي يلعب معها، كما كان شديد الاعتماد على أمه وشديد الحرص على جذب انتباهها باستمرار.

وبعد استشارة متخصصة، أخذت الأم تصطحب كريج إلى غرفة الألعاب في احدى العيادات عدة مرات في الأسبوع، وتمتدحه في كل مرة يلعب فيها بألعاب الذكور مثل سيارات الشحن ودمى الجنود. أما عندما يلعب بدمى العروس أو بألعاب الإناث فقد كانت الأم تتجاهله كلياً وتتظاهر بقراءة كتاب. وفي البيت، كان الوالدان يعطيانه نقاطاً قابلة للاستبدال بنشاطات يحبها في كل مرة يتصرف فيها تصرفات ذكرية كأن يعلب ألعاب الأولاد مع أخيه، كما كانا يعاقبانه عند قيامه بتصرفات انثوية كأن يلعب بدمية العروس أو يلعب مع البنات أو يقوم بحركات أنثوية، وكان العقاب يتم بحذف بعض النقاط أو بالعزل لفترة قصيرة من الوقت أو بالتوبيخ. وقد أدت هذه المعالجة إلى أن أصبحت تصرفات الولد عادية ومناسبة للجنس.

كتب للأطفال حول انحراف الدور الجنسي:

Arthur, R.M.: My Daughter, Nicola, Atheneum Publishers (1965)

للأعمار ١٠ ـ ١٣ سنة، إناث:

نيكول طفلة في التاسعة من عمرها توفيت أمها بعد ولادتها، وتحاول، بسبب حاجتها الشديدة لحب والدها واستحسانه، أن تنجح في نشاطات الأولاد. وتشعر، أخيراً، بالأمن عندما تعرف بأن أباها يحبها كما هي.

Zololow, C.S.: William's Doll. Harper & Row Publishers (1972).

للأعمار ٤ـ٧ سنوات، ذكور:

يرغب وليام في الحصول على دمية لكي يرعاها ويكون أباً لها، وتظهر القصة بأن هذا الدافع لا يعتبر خاطئاً.

References: المراجع :

1. Rekers, G.A.: "Atypical gender development and psychosocial adjustment." *Journal of Applied Behavior Analysis* 10: (1977), pp. 559–571.
2. Green, R.: "Sissies and tomboys." In *Sexual Problems: Diagnosis And Treatment In Medical Practice*, Wahl, C., ed. Free Press, New York (1967).
3. Rekers, G.A. *et al.*: "Child gender disturbances: A clinical rationale for intervention." *Psychotherapy: Theory, Research And Practice* 14: (1977), pp. 2–11.
4. Hetherington, E.M. and Deur, J.C.: "The effects of father absence on child development." *Young Children* 18: (1971), pp. 233–248.
5. Hyde, J.S. *et al.*: "Tomboyism." *Psychology of Women Quarterly* 2: (1977), pp. 73–75.
6. Pleck, J.H.: "The psychology of sex roles: Traditional and new views." In *Women And Men: Changing Roles and Perceptions*. Cater, Scott, Martyna, eds. Aspen Institute for Humanistic Studies, (1976).
7. Rekers, G.A. *et al.*: "Childhood gender identity change: Operant control over sex-typed play and mannerisms." *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 7: (1976), pp. 51–57.
8. Rekers, G.A. and Lovass, O.I.: "Behavioral treatment of deviant sex-role behaviors in a male child." *Journal of Applied Behavior Analysis* 7: (1974), pp. 173–190.
9. Bates, J.E. *et al.*: "Intervention with families of gender disturbed boys," *American Journal of Orthopsychiatry* 45: (1975), pp. 150–152.

الحمل قبل الزواج* :-

تظهر الاحصائيات في الولايات المتحدة أن واحداً من كل أربعة ممن هم في عمر ١٥ سنة وواحداً من كل اثنين ممن هم في عمر ١٩ سنة يمارسون نشاطات جنسية، أي أنهم أطراف في علاقات جنسية كاملة. ولقد زادت حالات القيام بعلاقات جنسية قبل الزواج زيادة ملحوظة لدى المراهقين في العقدين الأخيرين[٦]، فكثيرون أصبحوا يقيمون علاقات جنسية في وقت مبكر اكثر وبتكرار أكبر من ذي قبل، ونتيجة لذلك فقد زادت حالات الحمل قبل الزواج بشكل مواز. ففي عام ١٩٧٦ على سبيل المثال كانت هناك في الولايات المتحدة ٧٨٠,٠٠٠ حالة حمل قبل الزواج بين الفتيات المراهقات اللواتي تتراوح أعمارهن بين ١٥ ـ ١٩ سنة[٥]. ومن بين كل عشر فتيات من البيض اللواتي تتراوح أعمارهن بين ١٥ و١٩ هناك واحدة يحدث لديها حمل قبل الزواج، وأكثر من نصف حالات الحمل هذه تنتهي بالاجهاض. وزيادة حالات الحمل بين المراهقات في الولايات المتحدة يجعل من ذلك مشكلة اجتماعية خطيرة.

وتقترن مشكلة الحمل لدى المراهقات بمشكلات طبية متعددة تشمل زيادة احتمال وفيات الأطفال وحالات الولادة قبل الأوان والتلف العصبي الولادي كحالات العمى والصمم والتخلف العقلي[٢]. كما تقترن هذه المشكلة بمشكلات أخرى، فالحمل لدى المراهقات يؤدي إلى تعطيل التعليم أو توقفه مما ينتج عنه انخفاض المستوى الاقتصادي والاعتماد على التأمينات الاجتماعية. وتواجه الأم المراهقة ضغوطاً اضافية نتيجة اضطرارها للزواج غير المناسب وزيادة احتمال ظهور مشكلات الأمومة والطلاق[٣]. كما يزيد احتمال أن تنجب عدداً كبيراً من الأطفال قبل عمر ٢٠ سنة.

الأسباب :

تشير دراسة حديثة تناولت الاتجاهات والتصرفات الجنسية لدى المراهقين إلى أن ٨١٪ من المستجيبين يرون بأن السبب الأساسي للسلوك الجنسي لدى المراهق هو التمرد، كما ذكر ٨٧٪ منهم أن التربية الجنسية خلال الطفولة والمراهقة تساعد في تجنب المشكلات الجنسية وغيرها[٤].

---

* ولقد تم حذف أو تعديل بعض العبارات في هذا الفصل لأن محتواها لا يتناسب مع الثقافة العربية الإسلامية.

ومن بين الأسباب الأخرى لزيادة النشاط الجنسي والحمل غير المرغوب لدى المراهقين والمراهقات التعطش للحب والتعاطف، والرغبة في الوصول إلى الرشد، والبحث عن المتعة.

الوقايـة:

هناك طريقتان للحيلولة دون وقوع الحمل قبل الزواج لدى المراهقات: (١) تعليم العفة الجنسية، أو (٢) تعليم الأساليب الفعالة لاستخدام موانع الحمل.

١ - العفـة:

ان الطريقة الوحيدة لمنع الحمل التي تصل فاعليتها إلى ١٠٠٪ هي الامتناع التام عن العلاقات الجنسية، فعلى الأب أن يأخذ بعين الاعتبار العوامل الاخلاقية والدينية والنفسية والاجتماعية وأن يعبر لأبنائه بوضوح عن موقفه من العلاقات الجنسية قبل الزواج. هذا وتشير الدراسات التي أجرتها جمعية الأبوة المنظمة إلى أن نصف المراهقين في عمر ١٩ سنة يختارون عدم الانخراط في علاقات جنسية.

وضّح للمراهقين أن العلاقة الدائمة وذات المعنى مع فرد من الجنس الآخر هي تلك التي يؤجل فيها النشاط الجنسي إلى ما بعد الزواج، فالعلاقة القوية هي تلك التي لا يحدث فيها الاتصال الجنسي الا في ظل الحب والزواج. والرجل العابث جنسياً (الدون جوان) غالباً ما يشكو من عدم القدرة على اقامة علاقة دائمة ذات معنى مع فتاة، وكذلك الأمر بالنسبة للأنثى العابثة. إن الاشخاص العابثين، بشكل عام ينظرون للآخرين كأشياء يستغلونها لإرضاء رغباتهم.

وتظهر الدراسات أن المراهقات اللواتي يمتنعن عن الجنس قبل الزواج يتصفن بأن لديهن أمهات عطوفات يحملن قيماً تقليدية ويطبقن نظاماً حازماً. أما اللواتي يمارسن الجنس قبل الزواج فيأتين من بيوت ذات قيم مشوشة ومتصارعة ولا يتم نقلها بوضوح للأطفال. وهكذا، فإن القيم الواضحة والمتسقة تعتبر مهمة للحفاظ على العفة الجنسية قبل الزواج، فلا تكن مفرطاً في التسامح لأنك إذا شجعت أطفالك على أن يفعلوا ما يريدون فتوقع منهم عدم الامتناع عن الجنس قبل الزواج.

٢ - عدم تشجيع المواعدة المبكرة :-

ان الامتناع عن العلاقة الجنسية قبل الزواج يتطلب منع قيام الأطفال بالمواعدة

المبكـرة، وهـذا المنـع يزيح عبئـاً ثقيلاً عن كواهلهم فلا يشعرون بأنهم مضطرون للمواعدة لذا لا تسأل طفلك فيما إذا كان قد أصبح لديه صديقة، أو طفلتك فيما إذا كان لديها صديق لأن هذا سوف يجعل الطفل يعتقد بأن من الضروري ان يكون لديه صديق من الجنس الآخر.

وتذكر أنه كلما زادت الخبرات الجنسية لدى الفرد كلما أصبح أقرب إلى التحلل في اتجاهاته الجنسية. كما ان نتائج الدراسات تظهر بأن الصغار من كلا الجنسين الذين يبـدأون بالمـواعدة والتقبيل في وقت مبكر هم أكثر احتمالاً لأن ينخرطوا في علاقات جنسية كاملة في وقت مبكر(٧).

٣ ـ المعلومات عن الجنس والحمل:

قدم للمراهقين معلومات صحيحة عن العلاقة بين الجنس والإخصاب والحمل والطرق الفعّالة لمنع الحمل.

٤ ـ الحب الأبوي :

إجعل ابنتك المراهقة تشعر بالحب والتقبل في الأسرة لكي لا تبحث عن مصادر أخرى للحب، إذ تظهر بعض الدراسات حول المراهقات الحوامل أن شعور المراهقة بفقدان الحب الأبوي كان أحد العوامل التي أدت إلى المشكلة في عدد من الحالات، لأن المـراهقـين عنـدما يشعرون بالغربة في علاقتهم مع الأبوين فإنهم يبحثون عن العـلاقـة الجنسية للتعويض عن ذلك. لذا، اعمل على أن تبقى خطوط الاتصال مفتوحة مع أبنائك، وعبر لهم بشكل متكرر عن حبك واهتمامك، وتذكر أن معظم المراهقين يجدون أن من الضروري أن يكون لديهم شخص يثقون به ويتحدثون له عن مشاكلهم. وتظهر الدراسات أن المراهقين الذين يشعرون بأن والديهم لا يجدون إلا القليل من الوقت لقضائه معهم هم الأكثر احتمالاً لتجربة الجنس قبل الزواج(٨).

٥ ـ التديـن :

لقد وجد كينزي ورفاقه في أوائل الخمسينات أن انخفاض عدد مرات الذهاب إلى دار العبادة كان متنبئاً قوياً بالنشاط الجنسي قبل الزواج، وكانت هذه العلاقة أقوى في حالة الإناث منها في حالة الذكور. كما أظهرت دراسة أخرى سنة ١٩٦٧ ان انخفاض عدد مرات الـذهـاب إلى الكنسية كان مقـترنـاً، لدى البيض، بزيادة مستوى التسامح

الجنسي، وربما كان ذلك نتيجة للمعتقدات الدينية التي تمنع العلاقات الجنسية قبل الزواج.

العــلاج :

ينبغي أن تتم مناقشة مختلف البدائل لحل مشكلة الحمل قبل الزواج مثل الاجهاض أو التبني أوترتيب الزواج، وما يترتب على كل بديل من احتمالات. وعند مناقشة الاجهاض كبديل ينبغي توضيح أن التعرض لأكثر من اجهاض واحد خلال المراهقة قد يؤدي إلى خطر الولادة قبل الأوان أو الطرح فيما بعد.

إن القرار ينبغي أن يتخذ مع أخذ المشاعر والإتجاهات والقيم بعين الاعتبار ليس بالنسبـة للمـراهقة فقط ولكن بالنسبة لوالديها أيضاً وأسرتها وزميلاتها وضمن ما يفرضه المجتمع المحلي وما يقدمه من بدائل.

كتب للآباء حول الحياة الجنسية للمراهقين :

Welsh, M.M.: *Parent, Child And Sex.* George A. Pflaum Publisher (1970).

How To Talk To Your Teenagers About Something That's Not Easy To Talk About. Pamphlet by Planned Parenthood of America, New York, NY 10019 (1976).

كُتب للمراهقين حول الجنس قبل الزواج :

Bohannan, P.: *Love, Sex And Being Human.* Doubleday, New York (1969).

Contraception: Comparing The Options. U.S. Dept. of H.E.W. Public Health Service Pamphlet. Food and Drug Administration, Office of Public Affairs, 5600 Fishers Lane, Rockville, MD 20857. H.E.W. Publication No. (F.D.A.) 78-3069 (1978).

The Hassles Of Becoming A Teenage Parent. U.S. Dept. of H.E.W. Publication No. H.S.A. 75-16013, U.S. Government Printing Office, Washington, D.C. 20402.

Laing, F.: The Bride Wore Braids. Four Winds Press (1968).

للأعمار ١٢ فما فوق :-

ترسم هذه القصة صورة واقعية للحوادث والأشخاص في زواج مراهقين. وهي تظهر أن صعوبة العمل وعدم موافقة الوالدين وصعوبة ظروف المعيشة يمكن أن تفرض ضغوطاً لا تحتمل على الجو العاطفي للزواج.

Madison, W.: Growing Up In A Hurry. Little Brown & Co. (1973).

للأعمار ١٢ فما فوق :-

كارين (Karen) فتاة في السادسة عشرة من عمرها تشعر بأنها غير محبوبة من قبل والديها، وتجد صديقاً يشبع حاجتها إلى المحبة والتقبل، إلا أن صديقها يهجرها عندما يعرف بأنها حامل ويتركها لتواجه متاعب عملية الإجهاض.

Shirbune, Z.: Too Bad About the Haines Girl. William Morrow & Co., (1967).

للأعمار ١٢ فما فوق :-

ميلندا في السابعة عشرة من عمرها، تتمنى لو أن حملها كان مجرد حلم، فهي تشعر بالارتباك والقلق والخجل لأنها خانت ثقة أبويها بها. وتقوم مع صديقها ووالديها ببحث الاختيارات الموجودة أمامها في الوقت الحاضر.

Teensex? It's Okay to Say no Way. Planned Parenthood Federation, N.Y.

يدعم هذا الكتاب الملايين من المراهقات اللواتي يقررن بأن لا يمارسن نشاطاً جنسياً قبل الزواج، ويدحض المزاعم القائلة بأن «كل الناس يفعلون ذلك».

References: المراجع :

1. Hertz, D.G.: "Psychological implications of adolescent pregnancy: Patterns of family interaction in adolescent mothers-to-be." *Psychosomatics* 18: (1977), pp. 13-16.
2. Hunt, W.: "Adolescent fertility: Risks and consequences." *Population Report Series Journal* 70: (1976), pp. 157-175.
3. Lorenzi, E. *et al.*: "School-age parents: How permanent a relationship?" *Adolescence* 12: (1976), pp. 13-22.
4. *Behavior Today*: (January 8, 1979).
5. Zelnik, M. and Kantner, J.F.: "Sexual and contraceptive experience of young unmarried women in the United States, 1976 and 1971." *Family Planning Perspectives* 9: (1977), p. 55.
6. Miller, P.Y. *et al.*: "Adolescent sexual behavior: Context and change." *Social Problems* 22: (1974), pp. 58-76.
7. Rutter, M.: "Normal psychosexual development." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 11: (1971), pp. 259-283.
8. Streit, F.: *Parents and Problems: The Sexual Adolescent.* Essence Publications, Highland Park, NJ (1979).

الدافع هو ما يدفع الإنسان إلى القيام بتصرف ما، فهو حالة داخلية تحرك السلوك وتوجهه. إن أي نشاط يقوم به الفرد لا يبدأ ولا يستمر دون وجود دافع، فالأطفال مدفوعون للبحث عن المكافأة وتجنب العقوبة، والحافز يمكن أن يكون مكافأة مادية أو معنوية، ويعتمد الأطفال في البداية على الوالدين للحصول على المحبة وغير ذلك من المكافآت، وهم يبحثون عن الاهتمام والثناء لما ينجزونه من أعمال، ثم يظهر لديهم التقييم الذاتي (أي الاستقلال) فيعتمدون على أنفسهم في تقييم مدى نجاحهم في أداء المهمات. ويحكم الأطفال على أدائهم تبعاً لمعايير معينة أو لتوقعات الآخرين، فيشعرون بالنجاح أو عدم النجاح. وكبار الأطفال يستجيبون للمنطق فيما يتعلق بتوضيح أهمية التعليم لهم، فالتعليم مهم لأنه يساعدك في التعامل مع العالم وفي الحصول على عمل جيد، كما أن من الممتع أن توسع دائرة معلوماتك ومن الدوافع العامة للتعلم الحرص على مرضاة الوالدين والمعلمين، فإذا كان لدى الطفل اعتقاد «انني أرغب في إرضاء والدي، إنني استمتع بأن يكون عملي جيداً في المدرسة، لذا سوف أبذل جهدي»، فإن هذا الاعتقاد يعمل كدافع لسلوكه. وهناك دافع عام آخر للتعلم هو الوصول إلى الكفاءة والتفوق فيما يتعلق بالتعامل مع متطلبات البيئة.

وبعد ظهور الرغبة في التعلم يأتي الشعور بالقدرة عليه، وهو التوقع بأن الناتج (أي التعلم) يعتمد على السلوك (القراءة والانتباه وغير ذلك). وتظهر النبوءة المحققة لذاتها (self- fulfilling prophecy) عندما لا يعتقد الأطفال بأن الجهد هو مايؤدي للنجاح. فإذا شعر الأطفال بأن جهودهم سوف تنتهي بحصولهم على نتائج جيدة فإنهم يشعرون بالمسؤولية، ويسمى ذلك بالتوجه الداخلي (internal locus of control) وهو يؤدي إلى تنمية ميل الطفل للاستطلاع والاستكشاف والتعامل مع البيئة.

وغالباً ما يكون الأطفال متعطشين للتعلم والتحصيل، وهذه الرغبة في الأداء الجيد تسمى دافعية التحصيل[1] (achievement motivation)، حيث يعتقد الأفراد ذوو الحاجة المرتفعة إلى التحصيل بأن النجاح يأتي من العمل الجاد، وأن الفشل يأتي من عدم العمل، ومرتفعو الدافعية يضعون لأنفسهم أهدافاً مناسبة ـ فيها تحد لهم إلا أنها قابلة للتحقق، وهم يشعرون بالرضى عندما يحققون أهدافاً مرحلية. كما أن الرغبة في النجاح غالباً ما تؤدي إلى مزيد من المثابرة على نحو أكثر مما تؤدي إليه الرغبة في تجنب الفشل. ويؤدي نقص الدافعية

إلى ضعف التحصيل، فالأطفال الذين لا توجد لديهم دافعية لا يبذلون جهداً يتناسب مع امكـانـاتهم، وهناك تقديرات[٢] تشير إلى أن ما بين ١٥٪ و٤٠٪ من الأطفال تحصيلهم متدن، وتدني التحصيل أكثر انتشاراً بين الأولاد منه بين البنات، ويعتبر عمر ٦ سنوات مرحلة هامة بالنسبة لتدني التحصيل، إذ يبدأ الأطفال بالتنافس في التحصيل مع غيرهم، ويمكن أن ينتهي ذلك بتثبيطهم واضعاف دافعيتهم. إن تدني التحصيل في المدرسة يبدأ في وقت مبكر، وغالباً ما يزداد سوءاً إذا لم تتم معالجته بفاعلية. وفي المدرسة الثانوية يصبح كثير من المراهقين ضعيفي التحصيل أشخاصاً غير مسؤولين، لا يلتزمون بمواعيدهم، ويهربون من المدرسة ويقدمون واجباتهم المدرسية متأخرين أو لا يقدمونها أبداً، ولا يؤدي شعورهم بالاحباط أو الصراع إلى استثارتهم بشكل إيجابي لحل المشكلة بل يؤدي إلى ضعف الدافع نحو مواجهتها.

إن كثيراً من الأطفال لا يجدون معنى شخصياً في المنهاج الأكاديمي، والأطفال الذين يأتون من خلفيات محرومة هم بشكل خاص عرضة لضعف الدافعية للدراسة، وكثير من الأطفال لا توجد لديهم دافعية لأن المدرسة لا تلبي حاجاتهم أو ميولهم الخاصة. ويصف المعلمون الأطفال منخفضي الدافعية بأنهم لا يبدون اهتماماً بالأشياء والعلاقات، وتثبط همتهم بسرعة، ولا يجدون في المدرسة شيئاً يجذب انتباههم لفترة طويلة، ولا يبدون حماساً في المواقف التي تستثير اهتماماً لدى زملائهم.

الأسبـاب :

١ ـ الاستجابة لِسلوكِ الوالديْن :

أ) **توقعـات الـوالـدين المرتفعة جداً أو الكمالية : عندما تكون توقعات الوالدين مرتفعة جداً، فإن الأطفال يطورون خوفاً من الفشل وضعفاً في الدافعية، وتظهر الـدراسات[٢] انه قد يظهر لدى الأطفال نقص في الدافعية إلى تعلم مهارات القـراءة كنتيجـة لضغط الأمهـات الـزائـد المتعلق بالتحصيل. ويكون ذلك** صحيحاً بشكل خاص عندما يستخدم الوالدان أساليب جامدة وسلطوية وقائمة على التحكم الزائد، ففي مثل هذه الحالات قد يميل الطفل إلى الانتقام من الوالدين ومعاقبتهما بسبب موقفهما غير العادل منه، وهكذا فإن الأبوين عندما يتوقعان الكمال، فإن الاستجابة الغالبة لدى أطفالهم هي الاستسلام، فما دام

الطفل لا يستطيع أن يكون على الدوام ممتازاً بما فيه الكفاية لإرضاء الوالدين، فإنه يتوقف عن المحاولة أو يكتفي ببذل الحد الأدنى من الجهد، ويشعر مثل هؤلاء الأطفال بأنهم فاشلون وبأن كل ما يفعلونه خطأ. ويتم التعبير عن الميل إلى الكمال الزائد من قبل الوالدين بشكل واضح أو بشكل غير مباشر، إلا أنه في الحالتين يترك آثاراً مدمرة. فقد ينقل الآباء للطفل شعوراً بخيبة الأمل لأنه لم يكن الأول في صفه، والاطفال حساسون للإشارات غير اللفظية التي تأتيهم من الكبار.

ب) التوقعات المنخفضة جداً : قد يقدر الآباء أطفالهم تقديراً منخفضاً وينقلون اليهم مستوى طموح متدن، وبذا يتعلم الأطفال أنه لا يتوقع منهم إلا القليل فيستجيبون تبعاً لذلك. والآباء في هذه الحالة لا يشجعون الطفل على التحضير وبذل الجهد والأداء الجيد في الامتحانات لأنهم يعتقدون بأنه غير قادر على ذلك، وغالباً ما يتقبل الآباء السلوك الطفولي ويشجعونه بشكل غير مباشر. ويتوقع مثل هؤلاء الآباء من الأطفال أن يكونوا مطيعين وتابعين ولذا فانهم لا يشجعون الاستقلالية والاعتماد على الذات. كما قد تكون توقعات الأخوة والأقران من طفل معين منخفضة بسبب حجمه أو مظهره أو سلوكه.

جـ) عدم الاهتمام : قد يستغرق الآباء بشوؤنهم الخاصة ومشكلاتهم فلا يعبروا عن أي اهتمام بعمل الطفل في المدرسة، كما لو أن تعلم الطفل ليس من شأنهم، وبعض الآباء لا يعملون على تنمية الانسياب اللغوي الجيد لدى الطفل في عمر مبكر، فالاتصال اللفظي بينهم وبين أطفالهم بالحد الادنى، مع أن الاستجابة بالضم والتحدث واللعب تزيد من دافعية الطفل للتأثير على البيئة ومن ثقته بقدرته على التأثير. وقد يكون بعض الآباء مهتمين بالتحصيل إلا أنهم غير مهتمين بالعملية التي تؤدي إلى التحصيل، وهذا النوع من اللامبالاة هو أيضاً ضار، فضعيفو التحصيل (بالمقارنة مع ذوي التحصيل الجيد أو المرتفع) لا يهتمون بارضاء والديهم اللذين لا يبدو عليهما أصلاً الاهتمام بالعمل المدرسي الجيد أو الافتخار به.

د) التسيب : لا يضع الآباء المتسيبون في التربية حدوداً لأطفالهم ولا يتوقعون منهم الطاعة، فالنظام لا يعتبر جزءاً من الحياة اليومية في بيوتهم. إن بعض الآباء يعتقدون بأن التسيب يعلم الطفل الاستقلال ويزيد دافعيته، إلا أن التسيب في

الـواقع يترك لدى الطفل شعوراً بعدم الأمن ويخفض من دافعيته للتحصيل. فالأطفال في هذا الجو لا يتعلمون النظام كأسلوب في الحياة أو في أداء المهمات المدرسية، وهم لا يستجيبـون إلى متطلبات الآخرين ولا يتمكنون من وضع أهداف والعمل على تحقيقها، ولذا فان التنظيم الذاتي لا يتطور لديهم على نحو مناسب. ومثل هؤلاء الآباء يكونون هم أنفسهم قد نشأوا في جو متسيب في المدرسة أو البيت، ولـذا فانهم يتعمـدون عدم التدخل في حرية الطفل أو توجيهه. ونتيجة لذلك فان الاطفال لا يتعلمون كيف يبذلون جهدهم أو كيف يتصرفون بفاعلية في المواقف الضاغطة.

هـ) الصراعات الاسرية أو الزوجية الحادة : قد تشغل المشكلات الأسرية الأطفال ولا تترك لديهم رغبة للنجاح بالمدرسة. إذ كيف تكون المدرسة مهمة لهم إذا كانوا يدركون أن شعورهم بالأمن مهدد بأخطار مستمرة. إن المشاجرات الحادة أو التـوتر المرتفع يمكن أن يؤديا إلى طفل مكتئب لا يوجد لديه أي ميل للعمل المدرسي، كما أن هذا الطفل لا توجد لديه دافعية لإرضاء الوالدين اللذين يدركهـما كمصدر مستمر للتوتر بالنسبة إليه. وكذلك، فإن إدمان الآباء على الكحـول قد يؤدي إلى النتيجـة نفسهـا، ومـع أن بعض الأطفـال قد يكون بمقدورهم الاستغراق بالعمل المدرسي كطريقة لنسيان المشاكل الأسرية، إلا أن غالبية الأطفال يشعرون بعدم الأمن ويفقدون رغبتهم في التحصيل. وبعض الأطفال يكونون معرضين لنماذج السلوك الهروبية مثل أحلام اليقظة واستخدام العقاقير والانحراف. وفي بعض الأحيان يتم التركيز على المشكلات المدرسية كبديل للصراعات الأسرية، بحيث يمكن أن يؤدي حل المشكلات المدرسية إلى ظهور المشكلات الأسرية.

و) النبـذ أو النقـد المتكـرر : يشعـر الأطفـال المنبـوذون باليأس وعـدم الكفاءة والغضب، فيستخـدمـون الضعف التحصيلي والاهمـال كطريقة للانتقام من الـوالـدين النـابـذين. ويؤدي النقـد الشـديد والمتكرر إلى استجابة مشابهة، فالأطفـال الذين يكونون موضعاً للانتقاد غالباً ما يشعرون بالنبذ حتى عندما يعتقد الوالدان بصدق بأنهما متقبلان تماماً لأطفالهما.

ز) الحـماية الزائدة : كثير من الآباء يحمون أطفالهم حماية زائدة لأسباب متعددة

أكثرها شيوعاً الخوف على سلامة الأطفال والرغبة في أن يعيشوا حياة أفضل من تلك التي عاشها الآباء. وبعض الآباء يشعرون بالذنب لأنهم لم يكونوا يريدون الأطفال أصلاً أو لأنهم يشعرون بالغضب لأن الأطفال قد خربوا نظام حياتهم او كانوا مخيبين لآمالهم. والآباء الذين يشعرون بالذنب يحمون أطفالهم حماية زائدة، ومثل هؤلاء الأطفال لا يتعلمون الدافعية الذاتية والمبادرة والعمل تحت الضغوط، وغالباً ما يكونون غير ناضجين وضعيفي الدافعية.

٢ ـ تدني تقدير الذات:ـ

يؤدي تدني اعتبار الذات إلى انخفاض الدافعية الأكاديمية، وينتج تدني اعتبار الذات عن أسباب متعددة منها أشكال سلوك الوالدين المذكورة سابقاً. إن من المهم أن يعرف الآباء أن شعور الأطفال بعدم القيمة هو عامل أساسي في ضعف الدافعية، فهؤلاء الأطفال يرون أنفسهم كأحجار الشطرنج التي لا قوة لها ويعتقدون بأنهم لا يستطيعون التأثير في البيئة أو الوصول إلى النجاح، وأحياناً يظهرون وكأنهم يرغبون بالفشل كما لو أن الفشل يثبت صدق الصورة السلبية التي يحملونها عن ذاتهم. وغالباً ما يعجز هؤلاء الأطفال عن التعبير عن الغضب شاعرين بأنهم أقل قيمة من أن يؤكدوا أنفسهم بأية طريقة. وقد يتجه الغضب لديهم إلى الداخل فيأخذون بلوم أنفسهم على أية مشكلة، كما أنهم يشعرون بأنهم يستحقون الفشل وتعوزهم الدافعية لإنهاء أية مهمة. وينتج عن ضعف مفهوم الذات الشعور بتوجه «إنني لا أستطيع»، فهؤلاء الأطفال يعتقدون بأنهم غير قادرين على التعلم ويميلون إلى التقليل من قيمة قدراتهم. وغالباً ما يظهر هذا الاتجاه لدى أطفال الفئات المحرومة وهو اتجاه يؤدي بهم إلى الحط من شأن أنفسهم وتخفيض مستوى طموحهم الأكاديمي والمهني ووضع أهداف فورية لأنفسهم ومتمركزة حول الذات، وهؤلاء الأطفال لا يهتمون كثيرا بالمكافآت الرمزية.

إن الأطفال ذوي اعتبار الذات المنخفض غالباً ما تعوزهم الجرأة وتأكيد الذات، ومع أنهم قد يكونون عدوانيين ومولعين بالقتال إلا أن تحليل سلوكهم يظهر نقصاً في تأكيد الذات يؤدي إلى عدم تحقيقهم لما يرغبون فيه. إنهم، في الواقع، غالباً ما يكونون خائفين من الفشل أو من أن يكتشف الآخرون أنهم بلا قيمة. وهم يجدون أن من الأسلم الا يبذلوا أية محاولة، ولذا فهم يتجنبون أي شكل من التقييم عن طريق

عزل أنفسهم، وبدلاً من أن يبحثوا عن النجاح فهم يحرصون على تجنب الفشل، وغالباً ما يكونون دفاعيين ويائسين، وفي بعض الحالات يتصرفون كأطفال مذعنين و«طيبين» وذلك بأن يكونوا سلبيين وبلا دافعية. والآباء، في كثير من الأحيان، لا يدركون بأن هؤلاء الأطفال يتعاملون مع مشاعرهم العدوانية بالحرص على الطيبة الزائدة ويدفعون الثمن بأن يصبحوا محبطين وبلا دافعية. وبينما يميل الأولاد إلى اعتبار المعلمين السبب في فشلهم تميل البنات إلى لوم أنفسهن على الفشل، وتكون النتيجة أن البنت تتقبل نفسها كشخص غير قابل للتعلم بينما يقوم الولد بلوم الآخرين دون أن يتحمل المسؤولية الشخصية.

وقد يقود الصراع في القيم إلى انخفاض في اعتبار الذات، فقد يكون الطفل مبدعاً، فناناً، تلقائياً، سهل المعشر بينما يكون الوالدان محافظين، حريصين على الترتيب والكمال، ومهتمين اهتماماً رئيسياً بالعلامات المدرسية. وبدلاً من أن يحمل الطفل شعوراً إيجابياً نحو ذاته بسبب تميزه فإنه يشعر بالذنب وعدم القيمة، وفي حالة صراع القيم غالباً ما يلوم الأطفال أنفسهم بسبب عدم تحقيقهم توقعات الأبوين. وعندما لا يجد الأطفال شعوراً بالرضى في البيت، فإنهم يبحثون عن استحسان الرفاق، وكثيراً ما يصادقون أطفالاً غاضبين متمردين، ليست لديهم دافعية للدراسة. ويؤدي دعم الرفاق إلى تعزيز ضعف الدافعية للدراسة والشعور بعدم الكفاءة في التحصيل، ولذا يتم البحث عن الانجاز في نشاطات غير مقبولة اجتماعياً.

٣ ـ الجو المدرسي غير المناسب :ـ

إن الجو التعليمي في نظام المدرسة أو في صف معين يمكن أن يؤدي إلى خفض الدافعية للتعلم لدى عدد كبير من الأطفال. ويعتمد جو المدرسة على مزيج من العوامل المرتبطة بالكادر الإداري والتعليمي، فإذا كانت الروح المعنوية للعاملين في المدرسة مرتفعة فإن جو المدرسة يصبح أقرب إلى الإثارة والتفاؤل فيما يتعلق بالتعلم وبالعلاقات الإنسانية. وتعتبر الصفوف الأولى ذات أهمية خاصة لأن الدافعية إلى التحصيل تميل إلى الثبات نسبياً، ولذا فإن من الضروري أن يطور الأطفال اهتماماً بالتعلم وتقبلاً للتنافس وتوقعاً للنجاح. ويمكن للآباء أن يؤثروا تأثيراً إيجابياً على النظام التعليمي من خلال مجالس الآباء والمعلمين، حيث يمكن لمجموعة نشطة ومهتمة من الآباء أن تمارس ضغطاً إيجابياً، وأن تساعد في جعل التعليم أكثر إثارة

وارتباطاً بحاجات الأطفال. وغالباً ما تستجيب الادارة التربوية لأصوات الآباء الذين يرغبون في المساعدة وأصوات الآباء الذين يحتجون على الممارسات التربوية التي تنفر الأطفال من التعلم. ويمكن للآباء أن يتحدثوا في الصفوف في موضوعات لديهم خبرة بها كما يمكنهم أن يدعوا الأطفال لزيارتهم في أماكن عملهم. إن اظهار الاهتمام من قبل الآباء بالعملية التربوية هو أمر بالغ الأهمية بالنسبة للمدرسة.

والمعلمون غير المبالين بالتعليم يجب أن يتم التأثير عليهم أو إبعادهم عن العمل في التعليم. والاقدمية تعني أن المعلم يستطيع أن يبقى في عمله ما لم يظهر ضعفاً في الكفاءة أو تعاملاً سيئاً مع الأطفال. إن الآباء على حق تماماً في ان يكونوا مهتمين بوجود معلمين يستطيعون اثارة دافعية الطفل إلى أعلى درجة ممكنة ثم يساعدون الطفل للوصول إلى أقصى ما تسمح به قدراته. ويتطلب تحقيق هذه الأهداف أن يكون المعلم متحمساً لعمله ومدرباً تدريباً جيداً.

٤ ـ المشكلات النهائية :

إن الأطفال الذين يسير نموهم بمعدل بطيء بالمقارنة مع أقرانهم هم اقل دافعية من أقرانهم، أي أن توقعاتهم من أنفسهم في مجال التعلم قد تكون أقل من توقعات أقرانهم بما يعادل سنتين أو ثلاث سنوات. فهم يتصرفون وينظرون لأنفسهم كأشخاص أقل قدرة من غيرهم، مع أنهم قد يكونون من الناحية العقلية في مستوى المتوسط. ويوصف هؤلاء الأطفال بأنهم غير ناضجين جسمياً ونفسياً واجتماعياً، فهم يقعون خلف الآخرين، وكثيراً ما يكونون من «المبدعين المتأخرين». إن مستوى الدافعية لدى هؤلاء الأطفال يكون عادة ملائماً لأطفال أصغر منهم سناً.

أما الأطفال الذين يعانون من صعوبات في التعلم ذات منشأ وراثي فيجب أن يتم تحديدهم، إذ أن النقص العام في الدافعية لديهم غالباً ما يكون ناتجاً عن وظائفية الجهاز العصبي المركزي. وهؤلاء الأطفال تعوزهم المثابرة ويحبطون بسهولة ويفقدون اهتمامهم بسرعة، وهم يمررون المعلومات ببطء أكثر وبكفاءة أقل من أقرانهم مما يؤدي إلى تثبيطهم أكثر وأكثر. كما أن نواتج جهودهم غالباً ما تكون غير مرضية لهم وللآخرين، ولذلك يمتزج التعلم غير الكفوء لديهم مع التثبيط السيكلوجي، فتكون النتيجة فقدان الدافعية للتعلم.

الوقايــة :

١ ـ كن متقبلاً ومشجعاً :ـ

اعمـل دائماً على أن تشجع لدى الطفل الشعور بالقدرة «انني أستطيع»، إذ ينبغي ان يُشَجَّع الأطفال من عمر مبكر على المحاولة وعلى بذل أقصى جهد مستطاع وعلى تحمل الأحباط، فهذا هو الأساس في تكوين مفهوم عن الذات يتضمن الدافعية للتعلم. ويتم إظهار التقبل الأبوي للطفل من خلال الثقة به واحترامه والاصغاء له عندما يتحدث. كما ينبغي على الأبوين تشجيع محاولات الطفل لفهم العالم ودعمها، وتجنب النقد والسخرية، وأن لا يقعا في خطأ ربط الجدارة الذاتية للطفل بالتحصيل. صحيح أن تشجيع الطفل على التحصيل هو أمر ضروري، إلا أن هناك حاجة أيضاً إلى تدريب الطفل على تحمل الاحباط وذلك من خلال شعوره بالجدارة حتى في حالة عدم النجاح، إذ يجب في هذه الحالة تقديم المساعدة له او تخفيض الأهداف بشكل مؤقت. وفي جميع الحالات يجب أن يشعر الطفل بأن والديه يتقبلانه حتى لو لم يتمكن من أداء بعض المهمات.

وينبغي تشجيع السلوك الاستطلاعي لدى صغار الأطفال، واستثارة هذا السلوك في مناخ تدعيمي، وتشجيع الاتصال اللفظي في مقابل الاتصال غير اللفظي، فعندما يبدأ الأطفال بتعلم استخدام اللغة للتعبير عن أنفسهم ينبغي على الآباء ان يكونوا صبورين مشجعين، لأن النقد في هذه المرحلة قد يضعف من دافعية الطفل للاتصال بفاعلية. وينطبق المنطق نفسه على النمو اللغوي في مختلف مراحل الطفولة، لأن أساس الدافعية للتعلم على مدى الحياة يبدأ من تقبل الكبار للمحاولات التي يقوم بها الطفل للتعامل مع البيئة المحيطة به.

٢ ـ ضع أهدافاً واقعية :ـ

ان من الصعب تقبل الأطفال إذا كانوا من الفاشلين باستمرار في الوصول إلى الأهداف المطلوبة، إذ ينظر الكبار اليهم (كما ينظرون لأنفسهم) كأشخاص فاشلين لا ينجزون شيئاً. إن الطفل غير الناضج أو الذي يعاني من صعوبات في التعلم لا ينجز بالمستوى نفسه الذي ينجز فيه أقرانه الناضجون، ويؤدي ذلك إلى ظهور ضعف الدافعية، وفي مثل هذه الحالات ينبغي أن يتم تغيير توقعات الكبار من الطفل تغيراً أساسياً، فالأطفال غير الناضجين يمكن أن يحققوا نجاحاً أفضل إذا التحقوا بالمدرسة

في عمر متأخر عن المعتاد، إذ أن من المتوقع أن يجد الطفل غير الناضج الذي يبلغ السادسة من عمره صعوبات كبيرة عندما يحاول أن يتعلم بالمعدل نفسه الذي يتعلم به أطفال ناضجون أعمارهم حوالي السبع سنوات. إن كثيراً من المجتمعات تعطي قيمة كبيرة لسرعة التقدم بأي ثمن، ويؤدي هذا إلى شعور الأبوين بضغط كبير يدفعهما للحرص على أن يكون طفلهما في الصف الذي يكون فيه أقرانه. وعلى هؤلاء الآباء أن يكونوا واعين لمفهوم الاستعداد (readiness) وهو مفهوم يتطلب الا تكون التوقعات من الطفل أعلى أو أدنى من اللازم، بل على الكبار أن يكونوا حساسين لملاحظة درجة الاستعداد لدى الطفل التي تؤهله للافادة من الخبرات الجديدة. وعندما تكون المتطلبات ضمن قدرات الطفل توضع جدود ليتم الالتزام بها وترسم توقعات واقعية ليعمل الطفل على تمثلها والوصول اليها، وإذا لم يكن بوسع الطفل أن يبدأاو يتقدم بسرعة أقرانه فينبغي خفض الأهداف والتوقعات لتصبح أكثر واقعية مما يؤدي إلى أن يصبح الطفل اكثر سعادة وأكثر دافعية.

هذا ويبدأ الأطفال في عمر يقارب الخمس سنوات بفهم معنى الأهداف القريبة والأهداف البعيدة، ويكون هذا أساس الدافعية القريبة المدى والدافعية البعيدة المدى. إن الأطفال يعرفون الاشباع الناتج عن الانجاز الفوري، إلا أنهم يحتاجون إلى أن يتعلموا العمل على أساس الأهداف البعيدة المدى. إن صغار الأطفال ينظرون للغد وكأنه بعيد جداً، ولذا فهم لا يحبون العمل من أجل الحصول على مكافأة تستحق في الغد، وهذا التأجيل للاشباع (delay of gratification) يمكن تعليمه وتشجيعه، كأن يقال للطفل «دعنا نشتغل بعض الوقت على هذا النموذج كل يوم بحيث ننجزه خلال أيام قليلة». ويمكن للطفل، عندئذ، أن يرى التقدم الحاصل وأن يبتهج عند الانجاز النهائي. وفي المدرسة، يفضل مرتفعو التحصيل أن يؤجلوا الاشباع الفوري لكي يصلوا فيما بعد إلى مكافأة أكبر، بينما لا يفعل منخفضو التحصيل ذلك لأنهم لم يتعلموه. وعلى كل حال ينبغي أن يكون هناك نمو طبيعي لمستوى الطموح مع النمو الجسمي، والمهم هو أن يساعد الكبار الأطفال على وضع أهداف واقعية وعلى تجاوز العقبات التي تحول دون تحقيق تلك الأهداف، وبذلك ينظر الأطفال للكبار كمصادر للدعم والتشجيع لا للنقد والتجريح.

٣ ـ علم الطفل أسلوب التعلم النشط وحل المشكلات وقدم له نموذجاً لذلك:

يمكن أن تظهر للأطفال كيف يتم اشباع حب الاستطلاع، وذلك بأن تتحدث

عن حب الاستطلاع لديك تجاه أمر معين ثم تتحدث عن ما اكتشفته حول كيف ولماذا يعمل شيء ما على نحو معين. إن هذا هو ما يسمى الأسلوب النشط في التعلم حيث يقوم المتعلم بطرح الأسئلة ثم البحث عن اجابات من خلال جمع المعلومات وتنظيمها وتصنيفها وتلخيصها. وينبغي أن تجري مع الطفل مناقشات بسيطة مركزة على معنى المعرفة وتطبيقاتها، لأن كثيراً من الأطفال الأذكياء لا يعرفون أموراً بسيطة مثل كيف تتم تدفئة بيتهم، ويمكن أن يتم توضيح مثل هذا الموضوع الهام للطفل بطريقة مثيرة للاهتمام ومستندة إلى الحقائق. إن الآباء لا يقدرون قدراتهم على تعليم أطفالهم حق قدرها ولا مدى الفائدة التي يمكن للأطفال أن يحققوها من تعليم الآباء لهم. ان بوسعك ان توضح للطفل اجزاء نظام التدفئة بالاجابة على اسئلة مثل: من أين تأتي الحرارة؟ كيف تصل الحرارة إلى مختلف أنحاء البيت؟ لماذا تكون بعض الغرف أكثر برودة من غيرها. وإذا لم تكن لديك معرفة بمعلومات كهذه، فيمكنك أن تراجع كتاباً يوضح كيفية عمل الأدوات(٤). كما يمكن للأطفال أن يقرأوا أو أن يُقرأ لهم، وبذا فانهم يشاركون بعملية تعلم فعلية. والإثارة الناتجة عن التعلم والاستكشاف هي بحد ذاتها ممتعة.

ويمكن للأطفال أن يتعلموا في عمر مبكر أن ينتبهوا للبيئة من حولهم، بينما يمكن للآباء ان يبينوا للأطفال كيفية تركيز الانتباه على مهمة والمثابرة عليها واكمال ما يكون الشخص قد بدأ به. يجب أن يتعلم الأطفال قيمة التعلم، لأنهم بذلك يطورون رغبة في التعلم ناتجة عن قناعتهم بجدواه ورؤيتهم لهذه الجدوى. ويمكنك أن تصف للأطفال عملية التعلم فتبين أنك قد تعلمت ما تعرفه بالدراسة والخبرة وتطبيق المهارات، كما يمكنك أن تساعد الأطفال لكي يدركوا كيف أن التمكن من المعرفة سوف يساعدهم في تحقيق أهدافهم الخاصة. يمكن للأطفال أن يرسموا صورة واضحة في مخيلتهم يرون من خلالها أن دروس الموسيقى التي يتدربون عليها اليوم سوف تؤدي بهم لأن يعزفوا في المستقبل بشكل جيد يؤدي إلى اعجاب الآخرين بمهاراتهم.

٤ - كافيء الاهتمام بالتعلم والتحصيل الأكاديمي الحقيقي :-

إن على الكبار أن يمتدحوا سلوك الأطفال بشكل مباشر أو غير مباشر وأن يكافئوه، إذ ينبغي أن تعزز قيمة التربية وتحقيق الفرد لإمكاناته تعزيزاً إيجابياً بشكل مستمر، فالدراسات الحديثة(٥) توضح أن النجاح في المهمات الأكاديمية وخصائص

الشخصية الإيجابية ترتبط جميعاً ارتباطاً مباشراً باهتمام البيت بالانجاز وحرص الأبوين على مكافأته. ويأتي مفهوم الذات الموجب والشعور بالفعالية من سلسلة الانجازات الكفؤة التي يؤديها الطفل، ومن مكافأة الوالدين للتحصيل الأكاديمي الفعلي في المدرسة، وهو أمر يعتمد على المعلومات الواضحة الحقيقية التي يقدمها المعلمون للآباء حول أداء الأطفال.

ويمكن للآباء أن يقدموا نموذجاً للاحساس بالمسؤولية الشخصية عن الانجاز وان يعززوا هذا الإحساس إيجابياً. ان ضعيفي التحصيل غالباً ما يعوزهم الشعور بالمسؤولية الشخصية، وعلى الآباء الا يتقبلوا الأعذار للتنصل من المسؤولية، دون أن يستخدموا العقاب. وينبغي مساعدة الأطفال ليصبحوا أكثر شعوراً بالمسؤولية وأن يبين لهم كيف يحققون أهدافهم، كما ينبغي أن يكافأ الطفل بمكافآت مناسبة كلما تحمل مزيداً من المسؤولية. ويحتاج الآباء إلى ان يكتشفوا أنواع المكافآت التي تعتبر فعّالة بالنسبة لأطفالهم، فبعض الأطفال يحبون الثناء بينما بعضهم الآخر يحتاج إلى مكافآت مادية قبل أن يصبح التعلم بالنسبة اليه مكافأة بحد ذاته. وعلى أية حال، يبقى كثير من الناس مهتمين بالحصول على مكافآت نتيجة للانجاز مدى الحياة، فالكبار يحصلون على نقود مقابل العمل، والكثير من الأسر تستخدم المكافآت المادية مثل الدمى والدراجات والالعاب لتعزيز الانجاز الأكاديمي.

العلاج :

١ ـ استخدم نظام حوافز قوي :

إن مكافآت الوالدين للأداء الصفي تترك أثراً واضحاً لدى الطلاب منخفضي الدافعية، وحتى الانتباه من قبل المعلمين والوالدين يمكن أن يكون مثيراً قوياً للدافعية إذا استخدم بشكل مناسب وهادف. ولهذه الغاية يمكن أن يعطي المعلمون للطالب بطاقات موقعة ليأخذها إلى البيت، وعندما يكون عمله المدرسي مقبولاً تقدم له المكافأة. والمكافآت الفعّالة يمكن أن تشمل الثناء اللفظي، وزيادة المصروف، واقامة الحفلات أو الذهاب اليها، ومشاهدة التلفاز، واستخدام سيارة الأسرة، وزيادة الوقت المخصص للعب، والقيام برحلة خاصة. كما يجب أن تعطى مكافآت لانخفاض التصرفات السلبية التي تحول دون التعلم، كأن تعطى المكافآت عندما يشير المعلمون إلى انخفاض أحلام اليقظة أو التشويش أو التحدث أو الازعاج. وينبغي أن تعطى

نقاط إضافية للعمل الإضافي مثل اكمال الواجبات قبل وقتها أو اظهار الحماس والمشاركة في الصف. كما يمكن أن تعطى المكافآت أيضاً لزيادة الوقت المخصص للدراسة في البيت ولعدم التشتت أثناء الدراسة. وتعتبر الملاحظة الإيجابية (بدلاً من الشكوى) التي ترسل من المدرسة إلى البيت ذات فعاليّة كبيرة بالنسبة لتحسن التحصيل الأكاديمي والسلوك المدرسي[٦].

وينبغي أن يكون نظام النقاط مرناً بحيث يسمح للطفل بالحصول على مكافآت ذات أهمية لديه. وهذا النظام يكون أكثر فاعلية عندما يتم وضعه بالتنسيق بين المدرسة والبيت، ومع ذلك فهو فعّال حتى عندما يطبق في المدرسة لوحدها أو في البيت. ويمكن لنظام المكافآت المناسب أن يكون فعّالاً عندما يستخدم مع المراهقين، فعندما توضع المعايير ويتم توضيحها جيداً فإن المراهقين يصبحون أكثر دافعية لكي يحصلوا على المكافآت والامتيازات. والمهم هو الوضوح والتحديد في القواعد والمحاسبة على مدى تطبيقها، فمثلاً يمكن للمراهق أن يحضر بطاقة إلى البيت يومياً تبين المواد المناسبة التي أحضرها معه إلى المدرسة، والواجبات التي أكملها، والعلامات التي حصل عليها. وعند الحصول على تقارير مقبولة يعطى مكافآت إيجابية جددت من قبله مسبقاً. فالطلبة يشعرون، في هذا الوضع، بأنهم محاسبون بدقة على إنجازهم اليومي. وتؤدي المتابعة اليومية والمعلومات عن الأداء إلى زيادة التعلم والدافعية.

إن استخدام المكافآت يؤدي إلى تحسين الأداء الاكاديمي إلى الحد الأقصى[٧]، ففي إحدى الدراسات التي أجريت على ٣٠ طالباً في الصف الرابع بحيث أعطي الطالب فيشة لكل إجابة صحيحة، أظهرت النتائج أن علامات الطلبة قد تحسنت على الاختبارات المقننة التي تستخدم على نطاق واسع، وقد كانت (الفيش) في تلك التجربة تستبدل بها ألعاب وامتيازات يختارها الطالب.

٢ ـ علم الاستراتيجيات الفعالة لزيادة الدافعية :ـ

يمكن تعليم الأطفال طرقا متعددة لضبط الذات بدلاً من الاعتماد على المكافآت التي يقدمها الكبار والتي سبق بحثها، فبعد أن ينتهي الطفل من أداء مقدار كاف من الواجبات الدراسية يمكنه أن يقدم لنفسه مكافأة مثل مشاهدة التلفزيون أو الذهاب في نزهة قصيرة أو تناول وجبة خفيفة. ومن المزايا الممتازة للمكافآت الذاتية أنها تحسن الإنجاز كما تحسن مفهوم الذات، إذ يشعر الطفل بأنه أكثر كفاءة واستقلالاً بسبب

المسؤولية التي تلقى على عاتقه، فمثلاً يمكن للمعلم والطالب أن يعقدا اتفاقاً بينهما[٨] على أن يقوم الطالب بإنجاز عمل معين في وقت محدد. ويقوم المعلم بوضع الأهداف، آخذاً بعين الاعتبار جوانب القوة والضعف لدى الطالب ويطرح عليه اتفاقية واقعية. ويكون الطالب مسؤولاً عن أداء العمل المطلوب بينما يكون المعلم مسؤولاً عن استخدام طرق تدريس جيدة وعن تقييم النتائج. وقد أثبتت هذه الطريقة فاعليتها في زيادة دافعية الطلبة في المدارس الابتدائية والثانوية. ويمكن للآباء استخدامها على نحو مماثل في البيت.

إن المهم هو مساعدة الأطفال لكي يساعدوا أنفسهم في الوصول إلى الأهداف. وينبغي إبلاغ الأطفال أنهم بمقاومة المشتتات يستطيعون التركيز على نحو أفضل، وإذا شعروا بالقلق حول قدرتهم على الدراسة والتعلم، يمكن للآباء مساعدتهم بتعليمهم الاسترخاء العضلي والهدوء عن طريق التفكير بتخيلات سارة. وإذا كانت لديهم صعوبة في التركيز، فإن من الممكن تعليمهم «ضبط المثيرات»، فالمكتب يجب أن يستخدم للدراسة فقط لا لشيء آخر، أما كتابة الرسائل والقراءة للاستمتاع وأحلام اليقظة وغيرها فيجب أن تتم في مكان آخر. وكذلك يمكن زيادة التركيز على المهمة الدراسية عن طريق استخدام عبارات مناسبة في الحديث مع الذات مثل «تابع العمل، سوف تصبح المسألة أوضح». «لا تستسلم»، «ارجع لتلك النقطة ثانية». ويمكن استخدام ساعة منبه لتسجيل الوقت المستغرق في الدراسة، وإذا شعر الطفل بالنعاس أثناء الدراسة يمكن أن ينصح بأخذ فترات استراحة قصيرة أو استخدام إضاءة أقوى.

ومن الطرق المباشرة لتنمية «دافعية التحصيل» تغيير الطرق التي يفكر فيها الفرد حول نفسه والبيئة[١]. ويمكن تحسين الأداء عن طريق تعديل أحلام الفرد وتخيلاته. لقد أجريت دراسات متعددة لاستقصاء أساليب مساعدة الناس على زيادة الدافعية لحل المشكلات والبحث عن طرق جديدة لإنجاز المهمات. وقد أظهرت نتائج البحوث أن هناك اربع خطوات تساعد في ذلك وهي: (أ) تقديم مكافآت ومعلومات عن الأداء بعد كل خطوة، (ب) ملاحظة نماذج من ذوي التحصيل المرتفع، (جـ) تغيير الصورة عن الذات بحيث تتضمن النجاح والمسؤولية، (د) التوقف عن التفكير السلبي واستخدام تصورات إيجابية مشجعة عن الإنجاز.

٣ ـ أثّر على المدرسة لتصبح أكثر إثارة للدافعية :ـ

على الآباء ان يفعلوا كل ما بوسعهم لكي يصبح التعلم خبرة مثيرة وممتعة للأطفال. ويمكن أن يتم ذلك بطرق متعددة منها دعم موازنة المدرسة لتتمكن من تقديم مكافآت للمعلمين وتدريب أثناء الخدمة ومواد لتحسين المنهاج، ومنها المشاركة في مجالس الآباء والمعلمين. ويمكن لمجالس الآباء أن تعمل على تحسين المناخ المدرسي وتجعله أكثر إثارة للدافعية، كما يمكنها أن تؤثر على المنهاج وتقترح تعديلات عليه ليصبح أكثر إثارة. ويمكن للآباء أيضاً تشجيع تنظيم المحاضرات والبرامج الخاصة والرحلات التربوية. فمثلما يحتاج الأطفال إلى ان تستثار دافعيتهم في بعض الأحيان، فإن النظام التربوي أيضاً يحتاج إلى ذلك. والآباء الذين يشعرون بالتشاؤم واللاجدوى بالنسبة لإمكان التأثير على المدرسة هم نماذج سلبية لأطفالهم، أما الآباء الذين يبدون اهتماماً فعّالاً ويعملون على تحقيق التغيير المرغوب فهم نماذج إيجابية للدافعية.

٤ ـ أعد النظر في التوقعات، وغيرها عند الحاجة :ـ

إذا اكتشفت، بعد تحليل دقيق للموقف، أن الأهداف التي وضعتها لأطفالك ليست واقعية، فإن عليك أن تغيرها. إن مثل هذا التغيير للأهداف يمكن أن يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في مشاعر الغضب وخيبة الأمل، وإلى زيادة بارزة في المشاعر الإيجابية. ويكون هذا صحيحاً، بشكل خاص، عندما لا تكون مشكلات الطفل في المدرسة مجرد مشكلات في الدافعية، إذ قد تكون لدى الطفل بالإضافة إلى مشكلة الدافعية صعوبات خفية في التعلم. وفي هذه الحالة قد يساعد التعليم الفردي في تحسين مستوى الدافعية، على الا يقتصر التعليم الفردي على تدريس الطالب المادة العلمية وإنما يساعده أيضاً لكي يستعيد الثقة بذاته كمتعلم. ويمكن لطلبة الصفوف الثانوية العليا أن يعملوا في التعليم الفردي وأن يقدموا نماذج إيجابية للأطفال ذوي الدافعية المنخفضة.

إن تفهم الآباء وحساسيتهم أمران هامان للغاية بالنسبة لصغار الأطفال بشكل خاص. ففي بعض الأحيان يشعر الآباء أطفالهم، دون قصد، بأنهم لا يحترمون استقلالية الأطفال، ويحتاج مثل هؤلاء الآباء إلى تعلم كيفية تفهم الطفل وإظهار بعض التسامح نحوه[٩]. ولإظهار التفهم يمكن للآباء أن يقوموا بصياغة مشاعر الطفل لغوياً

والتعبير عنها. إن الانجاز الأكاديمي والدافعية يزيدان عندما يحس الأطفال بأن الآباء يفهمونهم ولا ينتقدونهم ويعطونهم حرية الاختيار في البيت. كما يمكن للآباء أن يغيروا من توقعاتهم من الأطفال وأن ينظروا للأمور من وجهة نظر الطفل.

تقرير حالة :

طالب في الرابعة عشرة من عمره كان من الطلاب الجيدين نسبياً في المدرسة الابتدائية، إلا أن دافعيته للدراسة انخفضت بشكل كبير بعد شهر من التحاقه بالمدرسة الإعدادية، ولم يجد الطالب وأبواه تفسيراً لهذا التغير سوى شعور غامض لدى الطالب بأن ضغوط المدرسة الاعدادية كانت أشد. وقام الأبوان باستشارة المرشد الذي اقترح استراتيجية للضبط الذاتي أدت إلى تغيير الموقف. وقد اقترح الضبط الذاتي بدلاً من العلاج النفسي لأن الضبط الذاتي يسهم في أن ينظر الولد لأبويه كمصدر للمساعدة. واستخدم الطالب أسلوب ضبط المثيرات والمكافأة الذاتية بنجاح، فقد اتبع اقتراحات الوالدين بأن يدرس على المكتب المخصص للدراسة فقط وألا ينشغل بأي سلوك آخر عندما يجلس للدراسة ـ وبعد فترات معينة من الدراسة كان الطالب يكافيء نفسه بالقيام بنشاط ممتع، كما كان الأبوان يعطيانه مصروفاً إضافياً ويصطحبانه مرة كل شهر إلى فعاليات يحبها وذلك بناء على تحسن أدائه في المدرسة، وكان المعلم يرسل للبيت تقارير يومية وأسبوعية عن أداء الطالب في المدرسة.

كتب للآباء حول نقص الدافعية :

Atkinson, J.W. and Raynor, J.O.: *Motivation and Achievement.* Winston, Washington, D.C. (1974).

Chess, Stella: *How to Help Your Child Get the Most out of School.* Doubleday, New York (1975).

Felton, Gary S. and Biggs, Barbara E.: *Up From Under-Achievement.* Charles C Thomas, Springfield, IL (1977).

Martin, Reed and Lauridson, David: *Developing Student Discipline and Motivation.* Research Press, Champaign, IL (1974).

Smith, Charles P. (ed.): *Achievement-Related Motives in Children.* Russell Sage Foundation, New York (1969).

Volks, Virginia: *On Becoming an Educated Person.* Saunders, Philadelphia (1970).

كتب للأطفال حول نقص الدافعية :

Eyerly, Jeannette Hyde.: Drop−Out. Lippincott, Philadelphia (1963)

للأعمار ١٣ سنة فما فوق :ـ

ولد مراهق ليس لديه ميل للمدرسة، وكل انتباهه مركز على السيارات، وقد تزوج من صديقة له وترك المدرسة. وتعرض هذه القصة بوضوح الصعوبات التي يواجهها في ايجاد عمل، ثم تبين كيف يصل الولد إلى إدراك الجوانب السلبية في إهمال الدراسة وترك المدرسة.

Scarry, Richard: What Do People Do All Day? Random House, New York (1968)

للاعمار ٣ إلى ٨ سنوات :ـ

كتاب فكاهي مثير حول النشاطات اليومية للناس، فيه صور توضيحية جذابة بالنسبة لأطفال ما قبل المدرسة. ويصلح هذا الكتاب للوقاية من نقص الدافعية كما يصلح لإثارة الدافعية. ويمكن للكتاب أن يثير اهتمام الأطفال بنشاطات الحياة اليومية ويستثير لديهم الرغبة في تعلم المزيد عن بعض المهن والنشاطات.

Wrenn, C.Gilbert and Schwarvrock, Shirley: Grades, What's So Improtant About Them, Anyway? American Guidance Service, Circle Pines, MN (1970).

للأعمار ١٣ سنة فما فوق:ـ

تتضمن موضوعات الكتاب توضيحاً لمعنى العلامات المدرسية وكيفية الاتصال مع المعلمين، كما تتضمن وصفاً للمقابلات التي يجريها طالب في نهاية المرحلة الثانوية من أجل الحصول على عمل في بنك. كما يتضمن الكتاب توضيحاً لكيفية تحسين المهارات الدراسية، وتأكيداً على أهمية العلامات والتقييم بالنسبة لمستقبل الطالب.

References: المراجع:

1. McClelland, D.C.: *Motivational Trends in Society*. General Learning Press, New York (1971).
2. Asbury, Charles A.: "Selected factors influencing over- and under-achievement in young school-age children." *Review of Educational Research* 44: (1974), pp. 409-428.
3. Goldman, Margaret and Barclay, Allan: "Influence of maternal attitudes on children with reading disabilities." *Perceptual and Motor Skills* 38: (1974), pp. 303-307.

4. *The Ways Things Work: An Illustrated Encyclopedia of Technology.* Simon & Schuster, New York (Vol. 1, 1967; Vol. 2, 1971).
5. Kifer, Edward: "Relationship between academic achievement and personality characteristics." *American Educational Research Journal* 12: (1975), pp. 191–210.
6. Hawkins, Robert P. and Sluyter, David J.: "Modification of achievement by a simple technique involving parents and teachers." *Journal of Learning Disabilities* 5: (1972), pp. 20–28.
7. Ayllon, Teodoro and Kelly, Kathy: "Effects of reinforcement on standardized test performance." *Journal of Applied Behavior Analysis* 5: (1972), pp. 477–484.
8. Christen, William: "Contracting for student learning." *Educational Technology* 16: (1976), pp. 24–28.
9. Guerney, Bernard, Stover, Lillian, and Andronico, Michael P.: "On educating disadvantaged parents to motivate children for learning: A filial approach." *Community Mental Health Journal* 3: (1967), pp. 66–72.

عــــــادات الدراسة الخاطئة

الدراسة كمفهوم عام تعني استخدام الوظائف العقلية في تحصيل المعرفة، حيث تُدرس المادة بتروٍ وتفحص وتُحلل كما تُراجع التفاصيل عادة بانتباه، وتُقرأ المادة بقصد التعلم والتذكر. وعندما يتم تحقيق هذه العملية بشكل غير فعال أو غير كفوء باستمرار، نقول بأن لدى الطفل عادات خاطئة في الدراسة. وتتم الدراسة بشكل أساسي خارج غرفة الصف على مدى الحياة، وأكثر أشكال الدراسة تكراراً هو الواجب البيتي، حيث يعطى الطالب واجباً عليه أن يكمله. ويعتبر الواجب البيتي للكثير من الأسر واحداً من أكبر مصادر الصدام. مع أننا يجب أن نعتبره مكافئاً لعمل الراشدين، حيث يستخدم الأطفال مهارات التعلم وعادات العمل لديهم في تأدية المهمات المختلفة.

والمهم هو القيام بالعمل باستقلالية، إذ ينبغي تعليم الأطفال عادات الدراسة الجيدة خلال سنوات المدرسة الابتدائية، ومع ذلك، فإن الحاجة إلى تحسين المهارات الدراسية تكون أشد ما يمكن في المرحلة الثانوية، «حيث يتوقع من الطلبة أن يتحملوا الجزء الأكبر من المسؤولية عن تحصيلهم الأكاديمي وعن واجباتهم البيتية، إلا أنهم قد تنقصهم الدافعية للتعلم والمعرف لكيفية الدراسة الفعالة»(1).

وقد أظهرت دراسة مسحية حديثة(2) ان ٦٠٪ ممن هم في سن السابعة عشرة في الولايات المتحدة يؤدون واجبات بيتية لمدة تقل عن خمس ساعات أسبوعياً، كما اظهرت أن ٧٪ من الطلبة تكون لديهم واجبات بيتيه إلا أنهم لا يقومون بأدائها، وان ٦٪ يقولون إنه ليس لديهم أي واجب بيتي، و٦٪ فقط يقومون بأداء واجبات بيتيه لمدة تزيد عن العشر ساعات أسبوعياً. وتبدو هذه الارقام ملفتة للنظر في ضوء الاعتقاد السائد بأهمية الواجبات البيتية، خصوصاً لطلبة المرحلة الثانوية. وبالإضافة إلى ذلك فإن عادات الدراسة في المرحلة الثانوية تهيء الطالب للدراسة الجامعية الصارمة، فعادات الدراسة الخاطئة هي السبب الرئيسي للفشل والتعلم غير الفعال في الجامعة. وهناك جانب آخر من الدراسة المسحية مثير للاهتمام يتعلق باختبار حساب قام الطلبة في الدراسة بالإجابة على أسئلته، فقد وجد أن الطلبة الذين يصرفون وقتاً أطول في أداء الواجبات البيتية، ووقتاً أقل في مشاهدة التلفاز كان أداؤهم على اختبار الحساب أفضل من باقي الطلبة.

وتؤدي عادات الدراسة الخاطئة في معظم الأحيان إلى الضعف التحصيلي (انظر الفصل السابق بعنوان «ضعف الدافعية» كسبب آخر للضعف التحصيلي). إن أداء الطلبة

ذوي الضعف التحصيلي أدنى من أدائهم المتنبأ به بواسطة اختبارات الذكاء أو القدرات. والقاعدة المتعارف عليها هي أن الطالب يعتبر ضعيفاً تحصيلياً إذا كان أداؤه أدنى بسنتين من مستوى أداء الطلبة في صفه. والضعاف تحصيلياً تكون لديهم توقعات متدنية، ويتشتت انتباههم بسهولة، ولا يكملون واجباتهم، أو لا يسلمونها في مواعيدها، كما أن مهاراتهم في القراءة ضعيفة. وحتى يتمكن الطفل من الدراسة الفعلية ينبغي أن تكون لديه المهارات، وأن يكون باستطاعته تغيير سرعته في القراءة تبعاً لنوع المادة، وأن يكون قادراً على الاستيعاب وعلى عمل استنتاجات. ويعتبر استخدام القاريء ما قرأه وما تعلمه في حل المشكلات الحقيقية معياراً مناسباً لوجود عادات دراسة صحيحة.

الأسبـاب :

١ ـ عدم معرفة كيفية الدراسة :ـ

إن كثيراً من الأطفال لا يعرفون كيف يدرسون، ربما لأنهم لم يتعلموا مهارات الدراسة من قبل، أو لأن عادات الدراسة الخاطئة قد تكونت لديهم نتيجة لاستخدامهم طرقاً التقطوها من مصادر متعددة حولهم دون عناية. ومن المحتمل ألا يكون هؤلاء الطلبة قد تعلموا طرق الدراسة الصحيحة في المدرسة، أو أنها عُلّمت لهم لكنهم لم يفهموها أو لم يجدوا لديهم الدافعية الكافية لتطبيقها. وقد لا يكون هؤلاء الطلبة قد تعلموا كيف يستخدمون المكتبة أو القاموس وكيف يقرأون خارطة أو رسماً توضيحياً أو جدولاً . إننا كثيراً ما نسمع في المدارس عن وجود طرق فعاّلة للدراسة، إلا أن المشكلة الأساسية هي حمل الطلبة على استخدام مثل هذه الطرق.

إن الدراسة والواجبات الدراسية التي تعطى للبيت هي مسؤولية الطالب قبل كل شيء، إذ يمكن أن يؤدي تدخل الأبوين الزائد في ذلك إلى إعاقة تطور مهارات دراسية مستقلة لدى الطفل. كما أن الأبوين اللذين يدرّسان الطفل في البيت قد يمنعان، دون قصد منهما، تطور عادات دراسة جيدة لدى طفلهما، ولذلك ينبغي أن تكون الواجبات البيتية مسألة بين المعلم والطفل. والاهتمام الزائد والتدخل المبالغ به من قبل الأبوين قد ينطوي على الاعتقاد بعدم قدرة الطفل على أن يعمل باستقلال، كما أن إلحاح الأبوين قد يؤدي إلى إدراك الطفل بأن الالحاح هو شرط ضروري للدراسة.

٢ ـ صعوبات التعلم :ـ

إن أي شكل من أشكال التخلف العقلي هو سبب واضح لمشكلات الدراسة. وهناك سبب آخر أقل وضوحاً إلا أنه أكثر شيوعاً هو نقص القدرة على التعلم، وهناك تقديرات تشير إلى أن اضطرابات التعلم ذات الأساس العصبي موجودة بين الأطفال في سن المدرسة بنسبة تتراوح بين ٥٪ و٢٠٪. وكثير من المشكلات الجدية في القراءة مثل الديسلكسيا (dyslexia) قد تمضي دون أن يلاحظها أحد. إن أي ضعف في عملية القراءة مثل تنظيم المدركات أو تكامل الاستيعاب والتذكر يمكن أن يكون سبباً مباشراً في مشكلات الدراسة التي تتطلب القراءة، وفي مثل هذه الحالة فإن استخدام الأشرطة المسجلة بدلاً من الكتب يحل بشكل فعّال مشكلات التعلم الناتجة عن صعوبات القراءة. كما أن الصعوبات في تعلم موضوعات معينة مثل الحساب والإملاء والعلوم قد تكون ناتجة عن صعوبة تعلم محددة ينبغي تشخيصها من خلال الاختبارات التربوية والنفسية المناسبة. وكذلك تؤدي الاعاقات اللغوية إلى مشكلات في الدراسة، إذ أن التفكير والاستدلال يتطلبان التعامل مع الرموز اللغوية (الكلمات) واحداث تكامل فيها، وأي ضعف في هذا المجال يعتبر أمراً هاماً ينبغي تقييمه ومتابعته.

ومن الأمور التي لم تفهم بعد بشكل كاف مشكلات الضبط السلوكي التي ترافق اضطرابات التعلم[٣]، فالأطفال الذين لا يستطيعون الجلوس دون حراك، والتركيز، وتجنب المشتتات، والتعبير عن الافكار، وملاحظة الأخطاء، أو الذين يتصرفون بقهرية لا يستطيعون الدراسة بفاعلية. وكثيراً ما اعتبرت هذه الأنماط من السلوك مظاهر لمشكلات انفعالية، بينما قد تكون في الواقع نتيجة لمشكلات في الضبط الذاتي ذات أساس عصبي. وبذا، فقد يكون سبب العادات الدراسية الخاطئة مرتبطاً بخلل في وظيفة الجهاز العصبي المركزي، فالدماغ هو الذي يحدد ويضبط التعلم كما يحدد سلوكات الضبط الذاتي الضرورية لتحصيل المعلومات.

٣ ـ المشكلات النفسية :ـ

هناك كثير من المشكلات النفسية التي يمكن أن تؤدي إلى صعوبات في الدراسة، فالتوتر الناتج عن الخلافات الأسرية أو الخلاف مع الزملاء يمكن أن يؤدي إلى صعوبة في التركيز، وكذلك الأمر بالنسبة لانفعالات القلق والحزن والاضطراب. كما أن أحلام اليقظة والتعب والارهاق جميعها تعيق الفاعلية. ويؤدي الخوف من

الفشل والاعتمادية والشعور بعدم الكفاءة والتشاؤم إلى فقدان الرغبة في محاولة الدراسة أو إلى دراسة غير فعالة. والنزعة إلى الكمال يمكن أن تؤدي إلى الميل للتأجيل أو عدم اتمام الواجبات بشكلها النهائي. وقد تستخدم الدراسة السيئة أو الواجب البيتي السيء كسلاح من قبل الأطفال الذين يريدون الانتقام من آبائهم عن طريق اقلاقهم. وضعف الدافعية للدراسة يمكن أن يأتي من مصادر متعددة منها الخمول الناتج عن تعاطي الأدوية أو العقاقير. وبعض الأطفال يرغبون في البقاء كاعتماديين وتساعدهم عادات الدراسة الخاطئة في ذلك. كما أن الخوف من النجاح والرغبة في الفشل يعطيان النتيجة نفسها. وبعض الأطفال تعلموا الكسل فهم لا يبذلون جهداً حقيقياً. ولكي يدرس الأطفال لفترة طويلة من الوقت يجب أن يكونوا قد تقبلوا فكرة تأجيل الاشباع، إذ أن عليهم أن يعملوا بجد في الوقت الراهن لكي يحصلوا على مكافآت مؤجلة مثل العلامات الجيدة، والمعرفة، واستحسان الكبار.

إن للقيم الثقافية تأثيراً نفسياً قوياً على الأطفال، فمثلاً إذا كانت الأسرة لا تعطي قيمة عالية للتعليم ولعملية الدراسة فإن الأطفال سوف يتمثلون هذه القيم، وبعض الأطفال الفقراء لا تقدر إمكاناتهم حق قدرها ويعطون توقعات منخفضة، فيتصرفون بناء على هذه النبوءة ويمتنعون عن الدراسة فيكون أداؤهم بحسب ما توقع منهم الكبار. كما أن الأسر الفقيرة أقل استخداماً للتفكير المجرد وللمفردات ذات الطابع الثقافي وأكثر اهتماماً بالعمل وبالأشياء المحسوسة، أما أسر الطبقة المتوسطة فتستخدم لغة أكثر تعقيداً وتعطي اهتماماً أكبر للعلاقات الاجتماعية، ونتيجة لذلك فإن لغة المدرسة وتوقعات الاستقلال في الدراسة لا تصبح مألوفة لدى مجموعة كبيرة من الأطفال. إن كثيراً من الأطفال لا يكونون قد تعرفوا في البيت على أسلوب حل المشكلات بل يكونون قد تعرضوا إلى أحكام مطلقة مثل «افعل ذلك لأنني قلت إن عليك أن تفعل». ويؤدي كل هذا لأن تصبح الأسس اللازمة لعملية الدراسة ضعيفة جداً لدى هؤلاء الأطفال الذين نشأوا في أسر لها نظام قيمي لا يشجع على نمو هذه الأسس.

الوقايــة :

١ ـ زود الطفل بأفضل الظروف الدراسية الممكنة :ـ

إن العمل هو مسؤولية الكبار أما الدراسة وأداء الواجبات فهما من مسؤوليات

الأطفال، وعلى الكبار أن يقدموا أفضل الطريقة الممكنة للطفل لكي يدرس بنفسه. وينبغي أن يكون مكان الدراسة هادئاً وخالياً من الفوضى بقدر الإمكان، وأفضل مكان للدراسة هو مكتب في غرفة النوم مع إضاءة جيدة تأتي من الجانب المعاكس لجهة الكتابة. إذ ينبغي تجنب الضوء الساطع والظلال وتقليل التشتت للحد الأدنى، كما يجب تنظيم أوقات وجداول محددة للدراسة، ويمكن أن يتم ذلك في ضوء مناقشة أسرية. وخلال وقت الدراسة يجب إلا يسمح بالمكالمات الهاتفية وأن يتم ابلاغ المتصلين بالطالب أنه لا يستطيع التحدث معهم خلال وقت دراسته. وبعض الآباء يجدون أن من المناسب الطلب للأطفال قضاء بعض الوقت على مكتب الدراسة حتى لو لم تكن لديهم واجبات دراسية، حيث يمكن أن يقوموا بالقراءة أو التحضير لدرس. ومن الضروري أن يدرس الطالب بانتظام حتى لا تتراكم عليه الدروس. كما أن المواد اللازمة للدراسة مثل المراجع والصحف والمجلات يجب أن تكون موجودة ويمكن الوصول إليها بسهولة.

وتساعد المناقشات الأسرية الايجابية في التوصل إلى أفضل الظروف الدراسية الممكنة لكلّ طفل، على أن يتم في هذه المناقشات تحديد احتياجات الطفل وأولوياته، وكذلك تحديد أفضل الأوقات للدراسة تبعاً للفصل وغير ذلك من الظروف. إن بعض الأطفال يعملون بشكل أفضل خلال أوقات معينة من اليوم، كما أن عدد ساعات الدراسة يعتمد على مدى الانتباه، ويمكن أن تحدد طريقة أخذ استراحة قصيرة تُقضى في الاستماع للموسيقى أو التمرينات الرياضية أو مجرد الراحة. كما يمكن أن تؤدي المناقشة إلى تحديد طريقة القراءة هل هي جهرية أم صامتة. وفي بعض الحالات يمكن تنظيم مجموعة للدراسة من الزملاء أو الاخوة، وقد تكون هناك حاجة إلى التدريس الفردي الخاص عندما يعاني الطفل من مشكلة في التعلم.

وبالنسبة لبعض الأطفال قد تكون هناك حاجة لتوفير بعض المكافآت، أو العقوبات عند الضرورة. إن معظم الآباء يعرفون كيف يستخدمون التعزيز الإيجابي مثل مشاهدة التلفاز أو تأخير وقت الذهاب للنوم وذلك كمكافأة للدراسة المنتجة لفترة أطول من الوقت. أما المراهقون فيمكن أن تكون مكافأتهم هي السماح باستخدام السيارة إذا تم تحقيق شرط الدراسة بإنتاجية لفترة محددة. هذا وتقدم الملاحظات اليومية أو الاسبوعية التي يرسلها المعلم معلومات هامة للأبوين عن أداء ابنهما في المدرسة أو عن مدى كفاءته في إنجاز الواجبات.

ويمكن أن يتم ترتيب الفعاليات المفضلة لدى الطفل بحيث تأتي بعد الفعاليات غير المفضلة على أن تؤدي الفعاليات المفضلة إلى زيادة تكرار الفعاليات غير المفضلة (الدراسة). فمثلاً، لعب كرة السلة، أو الصحن الطائر، أو مجرد الوقت الحر هي فعاليات مفضلة يجب أن تأتي بعد الدراسة مباشرة. إن كثيراً من الأطفال والمراهقين يضعفون، عن غير قصد، من ميلهم للدراسة لأنهم يؤجلونها حتى الانتهاء من النشاطات الممتعة.

٢ ـ أكد على التمكن والانجاز والاستقلال :ـ

ينبغي العمل على تنمية الشعور بالتمكن منذ الطفولة المبكرة، ويظهر الشعور بالتمكن والقوة الشخصية من خلال إحساس الطفل بقدرته على التأثير في بيئته. ويجب استغلال كل فرصة ممكنة لتمكين الطفل من الوصول إلى تحقيق أي هدف مهما كان بسيطاً، فمثلاً قد يقوم الطفل الصغير بتجميع الألعاب والدمى من حوله لكي يلعب بها، وهذا الهدف هو بداية مبكرة للقدرة على لمس المواد والتسبب في إحداث تغير على وضعها. وينبغي أن يُعطى الطفل الصغير فرصاً متعددة لاستخدام التنظيم الذاتي من أجل الوصول إلى هدف. إن بناء برج من أربعة مكعبات، ثم خمسة، ثم ستة يتطلب تنسيقاً وتدريباً وتصميماً على العمل، ويعتبر تشجيع الكبار وثناؤهم من العناصر الأساسية التي تساعد الطفل لكي يستمر بالمحاولة حتى يحقق النجاح المطلوب. ويجب أن يكون التركيز دائماً على مساعدة الأطفال لكي يشعروا بأنهم يستطيعون إنجاز الأشياء بكفاءة معتمدين على أنفسهم.

إن دافعية الإنجاز ترافق الفرد عبر المراهقة وفي مرحلة الرشد، وتظهر هذه الدافعية في درجة شعور الفرد بالرغبة في وضع أهداف وفي القيام بالسلوك الضروري المطلوب لتحقيقها. فالمهنيون الناجحون ورجال الاعمال والفنانون، الخ، يتميزون بأن لديهم دافعية مرتفعة للإنجاز. ويعتبر العمر فيما بين ٦ و٨ سنوات هاماً في تشكيل دافعية الإنجاز، إذ أن التدريب على التمكن والاستقلال في هذا العمر يمهد الطريق للعمل المنتج اللاحق. ودافعية الإنجاز هي من المؤشرات القوية على عادات الدراسة وعلى الأداء المدرسي الجيد بشكل عام. وبشكل مختصر يمكن القول «لا شيء يساعد على النجاح مثل النجاح». إن ضمان الإنجاز الناجح في عمر مبكر هو أفضل أساليب الوقاية من تشكل اتجاهات سلبية نحو التحصيل في وقت لاحق. والدراسة، في كثير

من المجتمعات، هي عنصر ضروري من عناصر الإنجاز. إن مهمات مثل البحث عن الحقائق وجمع المعلومات وترتيب الاشياء حسب نظام معين وغيرها يمكن أن تكون ممتعة في حد ذاتها بالنسبة للأطفال، وهي تؤدي بهم للشعور بالنصر من خلال القدرة على اعداد الأشياء وتحقيق الأهداف بنجاح.

٣ ـ أظهر اتجاهاً إيجابياً نحو التعلم والدراسة :ـ

إن خير ما يعمله الآباء هو أن يظهروا افتخارهم بما حققوه من إنجازات ويظهروا اهتمامهم بما يحققه الطفل من إنجاز، لذا، فإن على الآباء أن يقدموا نماذج لأطفالهم في الإعداد والتنظيم والدراسة والانتاجية، كما أن عليهم أن يتجنبوا توجيه التعبيرات الناقدة للطفل، إذ أن تعبيرات مثل «ألا تستطيع أن تحل مسألة بسيطة كهذه؟» أو «متى سوف يدخل أي شيء في عقلك الثخين؟» هي تعبيرات مهينة للطفل، وعلى الآباء أن يظهروا بوضوح تفهمهم لمشاعر الطفل بأن يقولوا «يبدو وكأن عليك واجبات دراسية كثيرة» أو «إن كثرة الواجبات تبعث على الخوف»، ثم عليهم أن يتبعوا ذلك بعبارات ذات اتجاه إيجابي متفائل مثل : «بعد أن تنتهي من دراستك يمكننا أن نراجع الموضوع معاً». يجب أن يكون التوقع الأساسي هو أن الأطفال يستطيعون الدراسة والتعلم للوصول إلى أفضل ما تسمح به قدراتهم. ولا تعتبر المساعدة الزائدة للطفل مفيدة لأنها لا تطور لديه الشعور بالاستقلال وقد تعزز الإحساس بالعجز، أما عندما يطلب الطفل المساعدة، فيجب أن تقدم له على شكل توجيهات عامه وتوضيحات لكيفية التغلب على العقبات. وكذلك ينبغي الا يلح الآباء على الأطفال وألا يستمروا بتذكيرهم بضرورة إتمام الواجبات الدراسية.

يمكن للآباء تشجيع الأطفال على تعلم الأشياء الجديدة واستكشافها، ويسهم في ذلك توفير الألعاب التربوية ومجلات الأطفال الدورية والكتب. وعندما يبدي الأطفال اهتماماً بموضوع معين، فيجب أن يشجعوا باستمرار على متابعته. فإذا أبدى الطفل اهتماماً بالنجوم والكواكب يجب أن يؤخذ إلى أماكن توفر له مجالاً للمشاهدات الفلكية، ويمكن للأسرة أن تذهب معاً إلى المكتبة لتصفح الكتب ذات العلاقة بموضوع الفلك واستعارة بعضها ومناقشة المعلومات التي تتضمنها في البيت. إن هذه طريقة مباشرة لإظهار متعة الدراسة من أجل استكشاف الإجابات لأسئلة مثيرة للاهتمام. وبالاضافة إلى ذلك يجب على الراشدين أن يظهروا بوضوح حماسهم للقراءة

والمعرفة، وأن يجعلوا الأطفال يلاحظون كيف أن الدراسة والتعلم هما من مستلزمات الحياة اليومية للإنسان، هذا وينبغي أن يراقب الأطفال الخطوات التي يتبعها الكبار في قراءة تعليمات التجميع لمادة معينة، ثم في وضع الأجزاء معاً، ثم قراءة تعليمات التشغيل بصوت مرتفع. ومن الدروس المفيدة جداً أن يلاحظ الطفل أباه وهو يقول «إنني لا أعرف الجواب على ذلك» أو «ما طريقة عمل ذلك الشيء؟»، ثم يراه وهو يبحث عن الأجوبة في كتاب.

هذا وينبغي أن تقرأ بصوت مرتفع للطفل الصغير، وأن توفر له كتباً مصورة. وعندما يتعلم الأطفال القراءة يجب أن يقرأوا للأسرة بصوت مرتفع، فالقراءة تقدم إجابات على الأسئلة، وعلى الأطفال أن يختاروا من المكتبة الكتب التي تجيب على أسئلتهم. وينبغي أن يعتاد أفراد الأسرة الجلوس معاً للتحدث عن الكتب ولمناقشة الموضوعات المعاصرة، وذلك بهدف إثارة حب الاستطلاع لدى الأطفال وتعريضهم لأفكار ومعلومات متنوعة. كما ينبغي تشجيع الأطفال على تنمية ميولهم، فإذا كانوا يميلون للفن تقدم لهم مواد الفن كهدايا ويعرض إنتاجهم بفخر، وعندما يقومون بعمل جيد ويبذلون فيه جهداً كبيراً يجب أن يكافأوا بمكافآت خاصة، كما ينبغي متابعة التقدم الذي يظهره الطفل في المدرسة وعرض العمل المدرسي الجيد في البيت والتحدث عنه.

العلاج :

١ ـ زود الطفل بظروف وطرق دراسية أفضل :ـ

إذا كان لدى الأطفال أو المراهقين أية دافعية للتحسن، فإن بوسعك أن تساعدهم بأن تبين لهم الطرق الفعالة في ضبط الذات. إن عليهم أن يقوموا بمراقبة أنفسهم أثناء العمل عن طريق تسجيل مقدار الوقت الفعلي الذي صرفوه في الدراسة، ويمكنهم استخدام ساعة وقف لهذا الغرض. إن ملاحظة الذات تجعل الأفراد أكثر وعياً لسلوكهم، وغالباً ما تؤدي عملية التسجيل هذه وحدها إلى تحسن في استغلال الوقت. ومن الدراسات التي تظهر ذلك، دراسة[٤] أجريت في صف لمادة التاريخ، حيث قامت إحدى الطالبات بملاحظة وتسجيل الزمن الذي صرفته في دراسة التاريخ، وخلال أسبوع واحد زادت الوقت المخصص للدراسة بمقدار ٥٠٪، وقد استمر هذا التحسن حتى بعد أن توقفت عن التسجيل.

وإذا تطلب الأمر، يمكن أن تُجرى مناقشة بناءة حول تغيير عادات الدراسة وذلك بناء على المعلومات التي يتم الحصول عليها من ملاحظة الذات. وهناك طرق متعددة لتغيير عادات الدراسة، منها أن يتم تغيير المهمات بحيث يصبح العمل فيها أقل إرهاقاً وأكثر متعة، وأن تخطط الاستراحات بشكل منتظم كأن يقوم الطالب بالاستراحة أو التنزه أو الإصغاء للموسيقى لمدة عشر دقائق مما يحول دون الشعور بالتعب. ومن العادات الجيدة في الدراسة أن يأخذ الطالب استراحة بعد أن ينجز مهمة جزئية أو بعد عدد معين من الصفحات. كما أن من المفيد أن يعتاد الطالب الدراسة في مكان واحد وفي ظروف صحيحة، وهذا ما يسمى ضبط المثيرات أو تنظيم المنبهات. وإذا شعر الطالب بأنه يتشتت بأحلام اليقظة أو بسلوكات لا تنسجم مع الدراسة فإن عليه أن يغادر مكان الدراسة لبرهة قصيرة، وذلك لكي لا يرتبط مكان الدراسة إلا بالدراسة الجيدة.

وينبغي أن تطرح على الأطفال أسئلة ذات علاقة بموضوع الدراسة مثل «كيف سوف تبدأ العمل في هذا المشروع؟». وإذا واجه الطفل مشكلة فإن من المفيد التعاون معه في البحث عن حلول لها وذلك بتوضيح الموضوعات الأساسية وازالة العقبات. إن من غير المفيد استخدام عبارات مثل «اعملها بنفسك» أو «دعني لوحدي» أو «دعني أعمل ذلك بدلاً منك، فهذا أسهل». ينبغي مساعدة الطفل على تفكيك المهمات إلى خطوات مرحلية والشروع في الخطوة الأولى، تبعاً للمثل القائل «إن كل رحلة تبدأ بخطوة واحدة». وعندما توضع مهمة معينة فيجب العمل على إتمامها، ولذا فإن من الضروري أن توضع المهمات بحيث تكون قابلة للانجاز حتى لا يستسلم الطفل أو يتشتت انتباهه ويتوقف عن إتمام العمل. ويمكن مساعدة الأطفال القهريين ليصبحوا تأمليين بشكل أكبر، وذلك بأن تقترح على الطفل أن يحدث نفسه قائلا «توقف وفكر». وهذا الشكل من التعليمات الذاتية يساعد كثيراً في عملية صياغة المشكلة والبحث عن حلول لها.

يجب أن يتم الاتفاق على الوقت المخصص لأداء الواجبات والالتزام بذلك، وينبغي الثناء على الجهد المبذول في العمل والاشارة إلى الأخطاء بطريقة محايدة. وفي بعض الحالات قد يفيد الطفل أن يدرس مع طالب جيد لأن ذلك يزوده بنموذج لطرق الدراسة الصحيحة، كما أن زميل الدراسة يمكن أن يساعد في الحيلولة دون تشتت الطفل، وفي تذكيره بكتابة ملاحظات عن الواجبات ومتابعة موعد استحقاقها،

ويمكن أن تكون الدراسة في مجموعات مفيدة جداً بالنسبة لبعض الأطفال.

ومن الطرق المباشرة أن تبين للأطفال كيف يدرسون بدلاً من أن تساعدهم في محتوى المادة. ومن الطرق الفعالة في الدراسة والتي أجريت بحوث كثيرة حولها الطريقة التي يشار اليها بالرمز SQ3R وهي الطريقة التي تقوم على المسح والتساؤل والقراءة والمراجعة والتسميع[٥،٦] (survey, question, read, review, recite)، يزود المسح الطالب بفكرة عامة ناتجة عن تصفح العناوين الرئيسية والخلاصات، ثم يقوم بتحويل هذه العناوين ورؤوس المواضيع إلى اسئلة، ثم يبدأ بالقراءة باحثاً عن إجابات للأسئلة، ثم يعمل على مراجعة الموضوعات الأساسية وتسميعها بصوت مرتفع، كما يعمل على تلخيص النقاط البارزة. وقد تم في إحدى الدراسات[٧] تعليم طلبة مدرسة ثانوية استخدام طرق في الدراسة هي مزيج من(SQ3R)والمراقبة الذاتية والمكافأة الذاتية وأساليب التخطيط، فكان لهذا المزيج من الطرق أثر فعّال في تحسين مهارات الطلبة الدراسية بشكل ملحوظ. وتضمنت أساليب التخطيط تحليل المهمات إلى أجزاء صغيرة سهلة الإنجاز، كما تمت جدولة أوقات الدراسة والحيلولة دون القراءة التي تتم في آخر لحظة قبل الامتحان. وتم تحديد مواعيد الدراسة ومكانها وكمية المادة التي سوف يتم إنجازها، وتحديد مكافآت ذاتية يعطيها الطلبة لأنفسهم عندما يكملون بنجاح المهمات التي خطط لها. وفي دراسة أخرى[١] اجريت على طلبة إحدى المدارس الثانوية. واستخدمت فيها طريقة (SQ3R) مع مزيج من الطرق الأخرى، أصبح الطلاب أكثر وعياً للطرق التي يستخدمونها في الدراسة. فقد فهم الطلبة الأسباب التي يدرسون من أجلها والنتائج التي تترتب على دراستهم وماذا يمكن أن يتوقعوا فيما لو تحسنت مهاراتهم الدراسية. وكان الطلبة يدرسون في مكان واحد محدد لتحقيق ضبط المثيرات وكانوا يحصلون على مكافآت للدراسة لفترة أطول أو لعدد صفحات أكثر، كما كانوا يأخذون ملاحظات لتسهيل التذكر، وينظمون عملهم كي يدرسوا طول الفصل.

وتستخدم بعض أجزاء طريقة(SQ3R)في الاصغاء للحصص الصفية والتحضير للامتحانات، ففي الصف، يجب أن يكتب الطالب ملاحظات بالنقاط والموضوعات الهامة دون أن يأخذ ملاحظات حرفية، ثم يقوم بمراجعة الملاحظات واعادة تنظيمها وتوضيحها في اليوم نفسه الذي يسجلها فيه. كما يعمل الطالب على توقع أسئلة الامتحان والتدرب عليها ومراجعة المفاهيم المهمة وتسميعها، كما يقوم بتمثيل دور أداء الامتحان، وأثناء هذا التمثيل يعمل على التدرب على الاسترخاء لكي يتغلب على قلق الامتحان.

اجعل الدراسة واداء الواجبات عملاً مجزياً:ـ

يشكو معظم الأطفال من كثرة الواجبات الدراسية وصعوباتها، وهي شكوي يجب أن يُصغى إليها وتؤخذ بعين الاعتبار، وبدلاً من توجيه النقد للطفل، فإن شكواه يجب أن تقابل باهتمام جدي وبتوقع إيجابي، كأن يقول الأب «إنني أرى بأن الواجب يبدو فعلاً صعباً من وجهة نظرك، إلا أنك سوف تتغلب على ذلك بمزيد من التفكير». إن التوبيخ والتقريع لن يساعدا الطفل، بل قد يقللا من كمية الإنجاز، والضغط المستمر الزائد لا يؤدي إلى تعلم الاستقلال كعادة دراسية. إن عليك أن تخبر الطفل أن الدراسة هي مسؤولية وأن عدم الدراسة سوف يؤدي إلى فشله. وفي أغلب الحالات سوف يبدأ الطفل بالدراسة بكفاءة إذا استمر الأب في اتخاذ موقف تحميل الطفل مسؤولية دراسته. إن مساعدة الطفل في تخطيط أوقات الدراسة يجب أن تأتي بناء على طلبه، فبعض الأطفال ينتجون أكثر إذا درسوا صباحاً لمدة نصف ساعة مثلاً بعد تناول فطور مبكر. وينبغي الثناء على الطفل عندما يحقق تقدماً في دراسته ويحرص على تقديم الواجبات في مواعيدها. ويعتبر استخدام نظام المكافأة بالنقاط(٨) فعالاً بالنسبة لمعظم الأطفال، حيث يحصل الطفل على نقاط معينة عندما يستخدم عادات دراسية جيدة ويصل إلى انجاز أكاديمي مناسب، ويحصل الطفل في مقابل النقاط على امتيازات ونشاطات وأشياء يحبها، أي أن الاهتمام بأداء الواجبات يجب أن يؤدي إلى تعزيز إيجابي، كما يجب أن يفهم الطفل الواجبات المطلوبة بوضوح، وأن تتوفر لديه المواد المطلوبة، وأن تتاح له الفرصة لأداء عمله في جو هاديء، مساعد، خال من التشويش.

وينبغي أن يتم تقديم المكافآت أو العقوبات بصورة موضوعية، مع الانتباه إلى عدم تعزيز استخدام الأعذار أو القيام بسلوكات تعطل الدراسة، ويجب أن يعزز الاهتمام بالدراسة والمثابرة على المهمة لفترات متزايدة، بحيث يأتي التعزيز تبعاً لخطوات تدريجية. وفي حالة المراهقين يمكن أن تعمل الاتفاقيات السلوكية كمثيرات جيدة للدافعية على أن تبين هذه الاتفاقيات الموقعة من قبل الطالب والأب المكافآت التي سوف تعطى للطالب عندما ينجز بنجاح أداء واجبات دراسية محددة. فمثلاً، يمكن الاتفاق على أن يؤدي قيام المراهق بانجاز واجباته الدراسية لمدة شهر إلى حصوله على ثلاث مجموعات من الاسطوانات الغنائية التي يختارها. ويمكن أن يتم استخدام لوحات توضيحية لتمثيل التقدم الذي يحققه الطالب كأن يتم اظهار عدد الصفحات

التي أكملها الطالب في كل يوم. وفي جميع الحالات يجب أن يكون هناك اتصال واضح لا يكتنفه الغموض بين الطالب والأب، وعندما يتم الاتفاق على شيء يجب ان تتم متابعته بشكل دقيق، ومن المناسب أن تتم كتابة نوع السلوك الدراسي المتوقع من الطالب وما الذي يسبق أو يتبع هذا السلوك، أي تحديد السلوك والسوابق واللواحق والتي يرمز اليها (ABC) ، حيث يشير الرمز (A) إلى ما يسبق السلوك (Antecedents) والرمز (B) إلى السلوك (Behavior) والرمز (C) إلى النواتج (Consequences) . إن تغيير السوابق أو اللواحق يؤدي إلى تغيير في السلوك. فمثلاً، يمكن أن يتم ترتيب الحوادث بحيث يحصل الطالب على وجبة خفيفة بعد أن يعمل لمدة ساعة في أداء الواجبات الدراسية أداء ناجحاً. وبالطريقة نفسها، يمكن تعليم الأطفال استخدام أسلوب التعزيز الذاتي، حيث يقومون بتقديم المكافآت لأنفسهم بعد انتهائهم من إنجاز الأهداف المطلوبة، كما يمكن تعليمهم استخدام العقاب الذاتي، كأن يقوم الطفل بضرب يده بمطاطة موضوعة حول رسغه في كل مرة يتشتت فيها انتباهه أو يستغرق في أحلام اليقظة، أو أن يقوم المراهق بحرمان نفسه من بعض المتع إذا لم يقم بإنهاء كمية كافية من الدراسة في يوم معين.

إن ما يقوله الأطفال لأنفسهم عن الأحداث قد يكون أكثر أهمية من الأحداث الفعلية نفسها. ويمكن مساعدة الأطفال لكي يستخدموا حديثاً إيجابياً مع الذات لأنه أكثر ارتباطاً بالتكيف من الأفكار التشاؤمية، فمثلاً، فكرة «سوف أقوم بانجاز بعض العمل وبذا أحقق بعض التقدم» هي أفضل بكثير من فكرة «إن هناك أشياء كثيرة يجب أن أعملها، ولن أتمكن من إنجاز أي شيء». ويمكن أن يبين الآباء للأطفال أن اداء الواجبات قد يكون ممتعاً إذا تعاملنا معه بشكل مبدع. فمثلاً، إذا كان من المطلوب كتابة تقرير حول المعالم الهامة في البلدة، يستطيع الطالب أن يتساءل «كيف أستطيع أن أجعل كتابة هذا التقرير أمراً ممتعاً؟» ثم يقوم برسم خارطة لتحديد تلك المعالم وأماكنها، ثم يقوم بزيارة الأماكن ومشاهدة المعالم ووصفها.

٣ ـ الطرق المتخصصة :ـ

إن الطريقة المباشرة لتحسين عادات الدراسة لدى الطفل هي الاستعانة بشخص متخصص لكي يساعد الطفل في تنمية مهارات فعالة وفي التخلص من العادات السيئة. وقد جرت العادة أن تتم الاستعانة بمدرس خاص متخصص في

موضوع دراسي معين، إلا أن من الممكن أيضاً الاستعانة بشخص متخصص في تعليم المهارات الدراسية، وقد يكون بوسع معلم المادة العادي أن يحلل مشكلات الطالب الدراسية ويعلمه العادات المناسبة، إلا أن المعلمين الذين يكونون قد تلقوا تدريباً في التربية الخاصة يمكن أن تكون لديهم مهارات خاصة في تعليم عادات الدراسة الجيدة، وخاصة أولئك الذين تلقوا تدريباً للعمل مع الأطفال ذوي صعوبات التعلم، بسبب خبرتهم في تحديد جوانب الضعف والقوة في التعلم. كما أن هناك سيكلوجيين متخصصين في التعلم يقومون باجراء الاختبارات النفسية التربوية واقتراح العلاج المناسب. وتظهر الحاجة إلى خدمات السيكلوجيين عندما يكون السبب الرئيسي لعادات الدراسة الخاطئة ذا طبيعة نفسية.

ومن الطرق المستخدمة من قبل أخصائيي الصحة النفسية طريقة التنويم، وهي طريقة تعتمد على الإيحاء، ويمكن للآباء استخدام بعض أشكالها إذ أن معظم الأساليب في التنويم يمكن أن تستخدم بنجاح دون أن تؤدي إلى النوم، وإذا كانت هناك رغبة في التحسن لدى الطفل، فإن الايحاءات الإيجابية خلال التنويم يمكن أن تؤدي إلى تحسن العمل المدرسي، إلا أن التنويم لا ينجح إذا كان السلوك الموحى به لا يتفق مع إرادة الفرد. إن التنويم، بشكل عام، يساعد على الاسترخاء ويزيد من قدرة الطفل على التركيز، وهو يتضمن تعليم الطفل التركيز وصرف الانتباه عن المشتتات، ويعطي الطفل إيحاء بألا يفكر إلا في موضوع دراسته، ويطلب منه أن يتنفس بعمق وأن يشعر بالهدوء والاسترخاء وألا ينتبه إلا إلى المادة الدراسية. ويتم استخدام عبارات إيجابية مثل «سوف يكون بوسعك أن تدرس لفترة أطول وأن تتذكر معلومات أكثر». كما تعطي إيحاءات تتضمن الشعور بالارتياح أثناء القراءة والتفكير بأن الخطأ في الإجابة أمر مقبول. ويتم التركيز باستمرار على الرغبة في الدراسة والاستمتاع بها، وعلى ضرورة كتابة الملاحظات أثناء الدراسة وتركيز الاهتمام بالعمل الذي يجري إنجازه. وكذلك يتم الإيحاء للطفل بأنه سوف يفهم المادة بسرعة ويتذكرها لأنه سوف يقوم برسم انطباع واضح لها في ذاكرته، وأنه سوف يستغرق تماماً في الدراسة ولن يسمح لأحد بأن يشغله عنها. ويطلب من الأطفال أن يعملوا على الاسترخاء لبضع دقائق قبل البدء بالدراسة.

وكذلك، فإن التنويم يفيد في معالجة مشكلة قلق الامتحان، علماً بأن الإعداد للامتحان هو أمر ضروري لأن واحداً من الأهداف البارزة للدراسة هو الأداء الجيد

في الامتحانات . ويتم الايحاء للطلبة أثناء التنويم بأن يقرأوا أسئلة الامتحان بعناية وأن يجيبوا عليها إجابات تامة ، وأن يركزوا في البداية على النجاح في الامتحان وليس على الحصول على علامات عالية ، إلا أن ذلك يساعد في تكوين اتجاه نحو الامتحان يساعد على الاسترخاء . كما يتم الايحاء بقراءة الأسئلة والبدء في الإجابة ، وبأن المعلومات سوف تأتي تباعاً ، وأن الطالب سوف يكمل امتحانه وسوف يشعر بالرضا والارتياح . وكذلك ، يعطي الإيحاء بأن من غير الضروري محاولة اجبار الذاكرة على استدعاء المعلومات بل العمل على التركيز والاسترخاء وترك التذكر يحدث .

تقرير حالة :

كان ولد في الرابعة عشرة من عمره قد انتقل إلى المدرسة الاعدادية منذ اربعة اشهر عندما ظهر أنه يعاني من صعوبة في الدراسة . فقد كان يفقد القدرة على التركيز بسرعة ، وينسى معظم المادة التي يدرسها ، ويشعر بالتوتر وعدم الكفاءة . وعقدت معه ست جلسات علاجية انتهت بكسر دائرة الأعراض المتبادلة التي تؤدي فيها عادات الدراسة السيئة إلى الشعور بعدم الكفاءة والقلق . وتم تدريب الطالب على الاسترخاء العضلي البسيط ، وطلب منه أن يتدرب على الاسترخاء في البيت وأن يستلقي ويسترخي لمدة ثلاث دقائق قبل أن يبدأ بالدراسة . كما طلب منه أن يخصص مكاناً واحداً فقط للدراسة ، وعندما يشعر بالتشتت أو عدم القدرة على الدراسة طلب منه أن يترك مكان الدراسة لبرهة قصيرة ثم يعود . وكان يقوم بستجيل مقدار الوقت الذي يقضيه في الدراسة باستخدام ساعة وقف ، ويقوم بإيقاف الساعة عندما يغادر المكتب لأي سبب ثم يعود إلى تشغيلها عندما يرجع . وقد أعجبته فكرة استخدام المكافأة الذاتية ليكافيء نفسه عندما ينجح في زيادة الوقت المخصص للدراسة وفي تحسين فاعليتها ، كما تحسن شعوره بالاستقلال بسبب إعطائه حرية اختيار المكافآت التي يقدمها لنفسه والظروف التي تقدم فيها المكافآت . وقد قرر ألا يشاهد التلفاز إلا في الأمسيات التي ينجز فيها الأهداف التي يحددها لنفسه .

وطبق الطالب بجدية طريقة المسح والتساؤل والقراءة والمراجعة والتسميع (SQ3R) ، التي تم شرحها له ، وكتب ملاحظات حول المفاهيم الأساسية فيها . وقد غير عادته في القراءة فأصبح يسجل ملاحظات ويضع خطوطاً تحت العبارات الهامة ويوجه أسئلة لنفسه . كما كان من المفيد له بشكل خاص أن يتصفح المادة ثم يقوم بقراءتها محاولاً البحث عن الاجابة على الاسئلة التي تكون قد خطرت له أثناء المسح من خلال العناوين الرئيسية أو الفرعية التي يعتبرها هو أو المعلم مهمة .

كتب للآباء عن عادات الدراسة الخاطئة :

Cahoon, Owen W., Price Alvin H., and Scoresby, A. Lynn.: *Parents and the Achieving Child.* Brigham Young University Press, Provo, Utah (1979).
McWhirter, J.J.: *The Learning Disabled Child: A School and Family Concern.* Research Press, Champaign, IL (1977).
Robinson, F.: *Effective Study.* Harper & Row, New York (1970).
Strong, Ruth: *Guided Study and Homework.* National Education Association, Washington, D.C. (1968).
Voeks, Virginia: *On Becoming an Educated Person.* W.B. Saunders, Philadelphia (1970).
Zifferblatt, Steven M.: *Improving Study and Homework Behaviors.* Research Press, Champaign, IL (1970).

كتب للأطفال عن عادات الدراسة الخاطئة :

Cleary, Beverly Bunn: Mitch and Amy. William Morrow, West Caldwell, NJ (1967).

للأعمار ٩ ـ ١١ سنة :ـ

تدور القصة حول طفلتين توأمين تعانيان من صعوبات في المدرسة، حيث تواجه آمي Amy مشكلة في الرياضيات وتواجه ميتش(Mitch)مشكلة في القراءة. وتكتشف آمي كتاباً يلفت أنتباه ميتش، وتقوم الطفلتان بتحسين عاداتها الدراسية عندما تصبحان في الصف الرابع.

Staton,Thomas F.: 1) How to Study. 2) Programmed Study Technique. American Guidance Service, Circle Pines, MN (1964).

للمراهقين :ـ

يتضمن هذا الكتاب اقتراحات لتحسين العادات الدراسية للطلبة من الصف السابع وحتى الثاني عشر.

References: المراجع :

1. Harris, Mary B. and Ream, Fred: "A program to improve study habits of high-school students." *Psychology in the Schools* 9: (1972), pp. 325–330.
2. National Assessment of Educational Progress. *Newsletter* 11: (1978), pp. 1–3.
3. Millman, Howard L.: "Psychoneurological learning and behavior problems: The importance of treatment coordination." *Journal of Clinical Child Psychology* 3: (1974), pp. 26–30.

4. Broden, M., Hall, R.V., and Mitts, B.: "The effect of self-recording on the classroom behavior of two eighth grade students." *Journal of Applied Behavior Analysis* 4: (1971), pp. 191-200.
5. Robinson, F.P.: *Effective Study.* Harper & Row, New York (1970).
6. Benecke, William M. and Harris, Mary B.: "Teaching self-control of study behavior." *Behavior Research and Therapy* 10: (1972), pp. 35-41.
7. Greiner, Jerry M. and Karoly, Paul: "Effects of self-control training on study activity and academic performance: An analysis of self-monitoring, self-reward, and systematic-planning components." *Journal of Counseling Psychology* 23: (1976), pp. 495-502.
8. Aylion, Teodoro and Roberts, Michael D.: "Eliminating discipline problems by strengthening academic performance." *Journal of Applied Behavior Analysis* 7: (1974), pp. 71-76.

كشاف

(أ)

(أ) تابع

(ح) تابع

(خ)

(د)

(ذ)

(ص)

(ض)

(ط)

(ع)

(ك)

(ل)

(م)

(هـ)

(و)

رقم الايداع لدى مديرية المكتبات والوثائق الوطنية
(١٩٨٩/٢/١٢٥)

مطبعة الجامعة الأردنية
عمان ١٩٨٩

"COMPREHENSIVE . . . covers most of the common problems which concern parents. Its encyclopedic nature and the specific, practical advice it gives will make it helpful to many." —Dr. Louise Bates Ames, Associate Director
Gesell Institute of Human Development

"SPECIFIC, EFFECTIVE DOWN-TO-EARTH ADVICE."
—American Orthopsychiatric Association

"EXCELLENT . . . CLEAR, EFFECTIVE, PRACTICAL . . . readers will benefit from exposure to the kind of knowledge and sensitive guidance offered."
—Dr. Joan Fassler, Child Study Center, Yale University

"AN IMMENSELY PRACTICAL MANUAL!"
—*Psychotherapy and Social Science Review*

"COMPASSIONATE, EASY-TO-READ, WELL ORGANIZED . . . PACKED WITH IMPORTANT, USEFUL INFORMATION FOR PARENTS." —Jean Hall, Science/Medical Editor,
Gannett Westchester Newspapers

ABOUT THE AUTHORS:

CHARLES E. SCHAEFER, Ph.D., is supervising psychologist at the Children's Village, Dobbs Ferry, N.Y., a residential treatment center for emotionally disturbed children. He also maintains a private practice for children and families, and conducts groups for parents, teachers, and child caseworkers on child guidance. Formerly executive director of the Creativity Institute of Fordham University, Dr. Schaefer has authored ten books and over 50 scientific articles. Among his previous books are *How to Influence Children* and *Childhood Encropresis and Enuresis.*

HOWARD L. MILLMAN, Ph.D., is Director of Psychological Services and Research at the Children's Village and past president of the Westchester County Psychological Association. He is also the Director of Psychological & Educational Services of Westchester, a center which offers an integrated approach to learning, behavioral, and psychological problems. He has taught psychology courses at the graduate schools of Manhattanville College, Rutgers University, and the City University of New York, and has published three books and numerous articles on the evaluation and treatment of behavior and learning problems in children.

Publications Of The University Of Jordan



HOW TO HELP CHILDREN WITH COMMON PROBLEMS

Charles E. Schaefer, Ph.D.
and Howard L. Millman, Ph.D.

Translated by

Nasimeh Dawoud

Nazih Hamdi



A PLUME BOOK
NEW AMERICAN LIBRARY

MOSBY

TIMES MIRROR
NEW YORK AND SCARBOROUGH, ONTARIO